ELLE à table

LES ŒUFS DE PÂQUES : LA COUVÉE 2010

elleatable.fr N° 69



A fond dans le home-made !
six gâteaux avec une seule base

Bon et diététique
nos idées 100% chou

Wagyu
le bœuf de Kobe au goût européen

Grand chef au supermarché
on a testé Jacques Maximin

75 RECETTES POUR ACCUEILLIR LE PRINTEMPS

Courchevel, nouvelle capitale des chefs étoilés ?

FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 / BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 / D € 5,50 / ESP € 4,25 / GB £ 3.20 / GR € 4,40 / ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH / NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,20 / TUN 5,500 DT

T 06450 - 69 - F: 3,50 € - RD


Gourmand Cerises,
ne s'accroche pas aux oreilles.
Mamie Nova
GOURMAND®
YAOURT
CERISES
GRIOTTES
Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr



J.-C. Amiel.

édito

Montagnes russes

Qu'on se le dise, cette année nous fêterons Pâques au tison. Certes, notre chef-pâtissier Christophe Felder a mis le doigt dans l'engrenage du chocolat, produit tropical par nature comme le rappelle notre profession. Mais la grande finale entre le printemps et l'hiver risquant fort de jouer les prolongations, nous avons choisi d'offrir une rallonge au chou, ce légume pas très sexy qui gagne pourtant à se laisser effeuiller, ainsi qu'aux réconfortantes boulettes, visiblement pas fatiguées de rouler éternellement sur toutes les modes. Et puis, comme un désir impérieux de Manche courte, la cuisine du placard sera cette fois en version anglaise (marmite, backed beans...), tandis que Trish Deseine s'est frayé un passage à travers le fog londonien jusqu'au bien nommé Café Anglais.
Adoptée pour un séjour plutôt décalé aux dernières neiges, Courchevel nous a fait l'effet d'une montagne russe, propre à bousculer quelques a priori. Parce que la tonitruante station s'est assagie à la faveur de la crise, et accueille désormais des valeurs sûres de la haute gastronomie (Pierre Gagnaire, Yannick Alléno, Guy Martin...). La piste aux étoiles, c'est peut-être pour bientôt...

Sandrine Giacobetti

NOS IDÉES MENUS

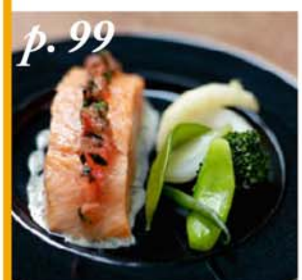
Trois combinaisons de menus sélectionnées par la rédaction.

MENU LÉGER



Salade de chou blanc — 80 cal

+



Saumon au gros sel — 300 cal

+



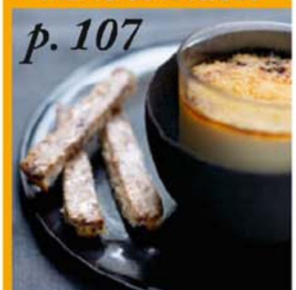
Gâteau sans beurre et sans reproches — 220 cal

=

600 Cal

Les calories s'entendent par personne

MENU de PÂQUES



Parmesan custard — chic

+



Boulettes d'agneau — très facile

+



Meringue et mousse au chocolat — délicat

=

Pour changer

MENU FAIT D'AVANCE



Bonbons au bœuf et crudités — très frais

+



Basse côte pochée dans un bouillon de gingembre — original

+



Gâteau renversé aux fruits rouges — acidulé

=

Tout est prêt

retrouvez toutes les recettes sur **www.elleatable.fr**

ELLE à table

Mars-Avril 2010

En couverture : Renversant bananes-passion en p. 81
Photo **Jérôme Bilic**
Réalisation **Marie Leteuré**



Beau & Bon

Côté cuisine

A table !



Evasion



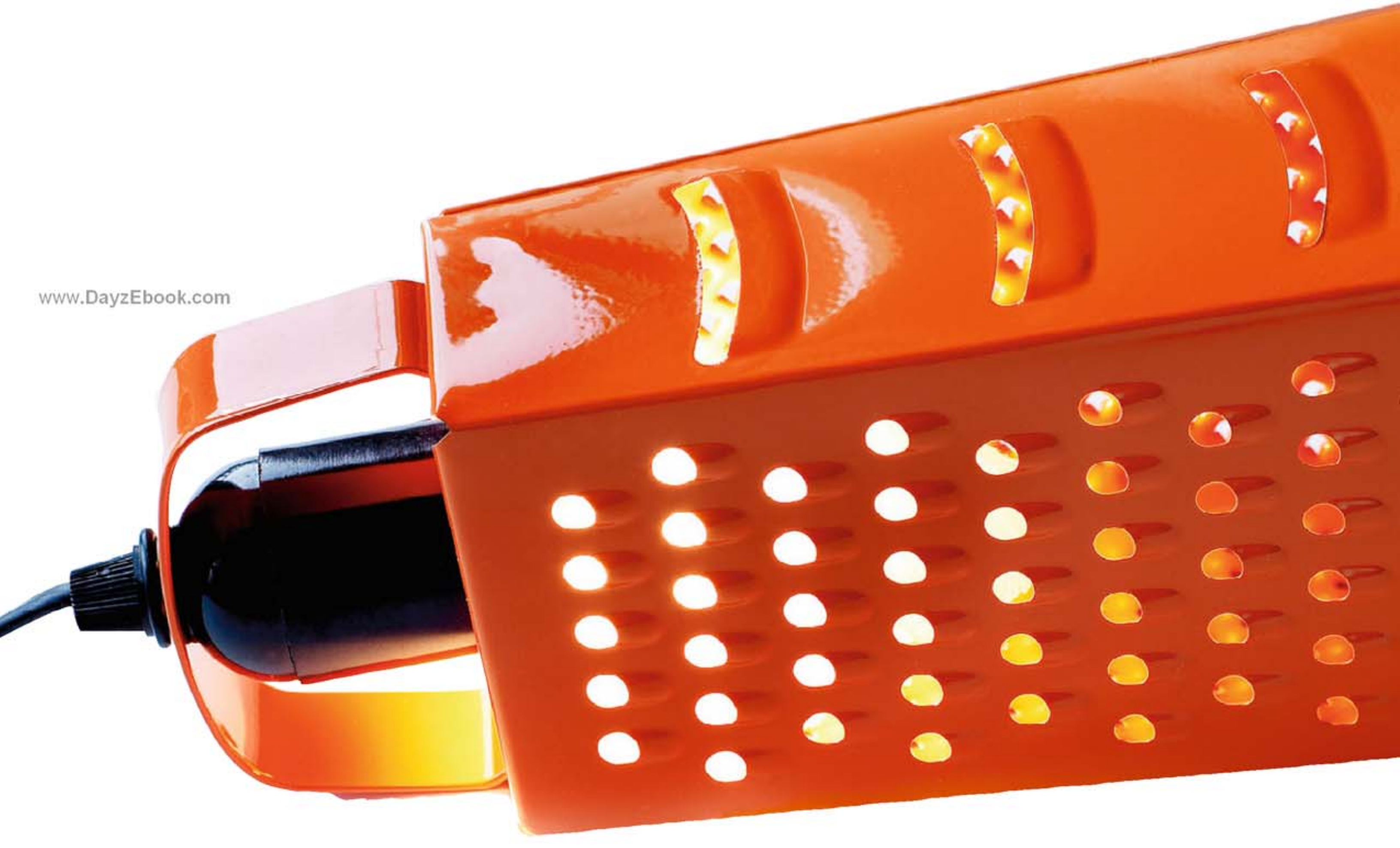




le prochain numéro de Elle à table sortira le 7 mai 2010

Booklet, 68 pages, « Spécial desserts », sur les abonnés et les kiosques de France métropolitaine.
Encart Bottins gourmands, 52 pages, posé sur la 4e de couverture, sous film, sur abonnés, en édition Paris Ile-de-France.
Encart Savour Club, 4 pages, posé sur la 4e de couverture, sous film, sur abonnés, en édition France métropolitaine
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 66 et 67, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes. Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

BEAU & BON



Lampe Chease Grater orange, The Conran Shop.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**




Bonne Maman®
La Madeleine
au beurre frais
Bonne Maman®
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

réalisation **Emmanuelle Robin** et **Sandrine Giacobetti**



Happy birthday !

Inutile de craindre de trembler en inscrivant « Bon anniversaire » avec du coulis de framboise sur le cheesecake... Grâce à ce moule en silicone, le message est déjà pré-imprimé en relief ! Moule ScrapCooking, 24,80 €.



Concentré santé

Un savoir-faire centenaire pour profiter des vertus antioxydantes de la grenade. Grenade artisanale, Lorina, 1,90 € la bouteille individuelle, 33 cl, en vente chez Monoprix à partir du mois d'avril.



Ode à la rose

Il suffit d'ajouter le lait pour obtenir un riz au lait tout rose, délicatement sucré et parsemé de pétales de roses cristallisées. Riz au lait Rose d'amour, 4,50 € le sachet de 180 g, en vente à la Grande Epicerie de Paris.



SMS Découvrez une huître rose à la carte du restaurant Prunier. Cette spéciale de Tabouriech est élevée pendant 36 mois dans la lagune de Thau, près de Sète, où elle s'épanouit à l'air libre, et sa coquille devient rosée sous l'effet du soleil.

Tête d'œuf !

De la fleur de sel toute rose dans un flacon verseur design aux formes arrondies. Soso, 6,80 €, 100 g, en vente à la Grande Epicerie de Paris.



Made in South Pigalle

A la manière des quartiers new-yorkais, ce dessert rend hommage à South Pigalle, le berceau de la maison, réputé pour son ambiance libertine : on enlève la robe de dentelle de chocolat pour découvrir un cœur très hot, relevé au piment d'Espelette. SoPi, Arnaud Delmontel, 50 €.



200 ans et pas une ride !

Pour fêter le 200e anniversaire de la marque du Lion, la collection 1810 nous entraîne sur la route des épices et revisite ses modèles classiques avec de nouveaux coloris. Le modèle Fidji se pare de tons framboise et sera vendu en série limitée durant l'année 2010. Moulin à poivre Peugeot, 36 € le modèle 15 cm.

DR.

adresses et sites en p. 136





Viva Italia

Un esprit vintage pour ces élégants risottos à l'encre de seiche ou aux champignons. Bella Italia, 2 € le sachet de 200 g, en vente à la Grande Épicerie de Paris.

Bonbons d'antan

Elles s'appellent Victoire, Katya ou Miranda, et elles ornent le couvercle rétro de la boîte du plus rétro des bonbons : la violette cristallisée de Toulouse. Bonbons à la violette, Les Cakes de Bertrand, 12,50 € la boîte de 200 g.

SMS C'est un peu kitsch, mais cela peut être drôle… Le site www.feesdelacuisine.com vous propose de personnaliser vos gâteaux avec une photo reproduite sur une feuille de pâte sucrée imprimée avec des colorants alimentaires. Allez, un petit montage et Maman et George Clooney se retrouveront sur le framboisier pour la fête des Mères !



Cartes sucrées

Des cartes postales à l'ancienne, que l'on aurait pu chiner chez un bouquiniste, et qui permettent d'envoyer des mots particulièrement doux puisqu'elles sont assorties de délicats sucres colorés. Belle de sucre, environ 3 € la carte.

Les producteurs tombent le masque

A l'heure où la traçabilité est devenue incontournable, les producteurs vont plus loin dans l'identification et affichent leur portrait sur les emballages.

> **La Pompadour** est une délicieuse pomme de terre picarde, que seuls quatre producteurs font encore sortir de terre. Pour davantage de transparence, on peut même géolocaliser la parcelle sur laquelle elle a poussé sur le site de la pomme de terre Pompadour.

> Pour **réaliser de bons produits au canard** (foies gras, magrets, aiguillettes…), Terres Paysannes a sélectionné 150 producteurs des Landes et du Gers respectant le terroir, le savoir-faire traditionnel et le goût. Les produits sont vendus dans les grandes et moyennes surfaces. Infos sur les produits Terres Paysannes sur leur site.

> Les éleveurs s'engagent pour **des œufs issus d'une démarche durable** : élevage en plein air et alimentation saine pour les poules, emballage biodégradable, collecte de proximité pour limiter les transports. Infos sur le site Eleveurs engagés.







Adresses et sites en p. 136

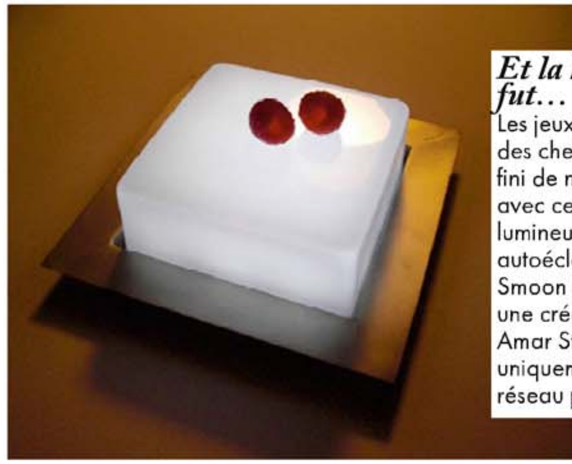
X. Imbert/studio HF./DR.


24
400TX
www.DayzEbook.com
NESPRESSO.
TX ▶ 4



Détachez vos ceintures

Enfiler son tablier devient un jeu d'enfant avec ce concept qui permet de l'ajuster sans l'attacher. Le tablier reste en place grâce à un anneau en PVC qui le maintient autour de la taille. Tablier Fini les cordons, 19 €.



Et la lumière fut…

Les jeux culinaires des chefs n'ont pas fini de nous éblouir avec ces assiettes lumineuses. L'assiette autoéclairante Smoon Ray est une création Sylvie Amar Studio, créée uniquement pour le réseau professionnel.

SMS Déguster un menu de grand chef à moins de 3 €, c'est désormais possible ! Ça se passe dans les restos U (universitaires) de Montpellier, où les frères Pourcel, les chefs du Jardin des sens, ont transmis leur savoir-faire aux chefs du Crous. Tout d'un coup, le resto U devient plus attractif !

Kit mains libres

Une bonne idée pour se simplifier les courses en famille : ce sac shopping est équipé d'une poignée latérale pour que votre enfant puisse s'en saisir et rester à vos côtés dans les rayons du supermarché. Motherchildbag Reisenthel, 20 €.





Bio et à emporter

Un sandwich du rayon frais garanti 100 % naturel : du pain complet sans matière grasse hydrogénée et sans conservateur, une mayonnaise végétale à base de lait de soja bio, des légumes frais de proximité et de saison, et une coque écologique conçue pour l'emballage. Sandwichs Bio Bergams, à partir de 4,90 €, en vente au Publicisdrugstore.



Le parfum de nos assiettes

Des saveurs de basilic, thym et marjolaine pour l'Italie, de citronnelle, coriandre et gingembre pour l'Asie… On peut s'offrir un tour du monde en quelques sprays avec ces mélanges d'huile (d'olive, de sésame, de noisette et de cumin noir) et d'huiles essentielles aux nombreux bienfaits. Sprays Aromacook, 12,90 € les 100 ml, en vente chez Artisan Nature.

Adresses et sites en p. 136

DR.


55
400TX
TX ▶ 12





Par ici la bonne soupe

Des légumes bio pour ces soupes naturelles, peu salées et sans féculents, relevées d'une touche d'aromates, signature du chef Marc Veyrat. La Vraie Soupe, Le jardin d'Orante, 3,49 € le pot individuel de 380 g, en exclusivité chez Monoprix.



Trois paniers de légumes à croquer, sans s'abonner

> Les **adeptes des légumes d'Alain Passard** pourront reproduire le contenu des assiettes de l'Arpège en commandant un assortiment de 4 à 6 kg de fruits et légumes récoltés à la commande dans le potager du chef. A partir du mois d'avril sur le site de Madeleine Market, 79 €.



> Une **bourriche garnie de légumes bio**, dont le contenu évolue chaque semaine en fonction de la récolte de saison. Tomates, chou-fleur, courgettes and co, en provenance directe des champs des petits producteurs bretons. Panier bio Prince de Bretagne, 2,5 kg, 10 €, en vente en grandes surfaces.



> Les **producteurs rassemblés sous le label Le Petit Producteur** proposent des paniers du potager (5,95 € les 2,5 kg) issus de l'agriculture raisonnée, en attendant les « paniers ratatouille » d'avril à juillet, et les « paniers du verger » de juin à septembre. En vente chez Monoprix.

SMS Il faut parfois jusqu'à 24 mois d'affinage au comté pour acquérir sa texture et son goût unique, à l'image de son terroir. Les meules sont donc entreposées durant de longs mois dans des caves aux dimensions impressionnantes, à visiter lors d'un séjour dans le Jura. Adresses des caves ouvertes à la visite sur www.lesroutesducomte.com

Les bienfaits des plantes surgelées

On connaissait les compléments alimentaires sous forme de gélules, vendues en parapharmacie, on les trouve désormais dans des berlingots, à glisser dans le congélo. Les extraits actifs des plantes sont préservés grâce à la surgélation, elles sont mélangées avec des jus de fruits (pamplemousse pour la minceur, orange pour la vitalité, pomme pour la détente...) pour le goût. -18 °, Darégal santé, 6,95 € la boîte de 7, en exclusivité chez Picard.



Un citron qui vaut de l'or

Le citron de Menton est le favori des chefs, pour la douceur de sa saveur et la richesse de son zeste. On appréciera ses arômes dans cette vodka de grains distillés six fois, agrémentée de flocons d'or 23 carats. L'Or de Menton, Au Pays du citron, 70 € le coffret prestige.



DR.

Adresses et sites en p. 136

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.


Les Jus Cuisinés
MONIN®
Qui allez-vous étonner aujourd'hui ?
Assaisonnez, faites mariner, déglacez, nappez...
SANS MATIÈRE GRASSE
À utiliser à chaud comme à froid !
Les Jus Cuisinés MONIN
CERISE BALSAMIQUE PIMENT/CANNELLE
Cherry, Balsamic and Spices
ASSAISONNEMENT POUR UNE CUISINE CREATIVE & SAVOUREUSE
SANS MATIÈRE GRASSE OIL FREE
Les Jus Cuisinés MONIN
EPINARD AIL ROSE MENTHE
Spinach, Garlic and Mint
ASSAISONNEMENT POUR UNE CUISINE CREATIVE & SAVOUREUSE
SANS MATIÈRE GRASSE OIL FREE
Les Jus Cuisinés MONIN
CAROTTE PAMPLEMOUSSE ROSE GINGEMBRE
Carrot, Pink Grapefruit and Ginger
ASSAISONNEMENT POUR UNE CUISINE CREATIVE & SAVOUREUSE
SANS MATIÈRE GRASSE OIL FREE
Les Jus Cuisinés MONIN
FRAMBOISE LITCHI ROSE
Raspberry, Rose and Lychee
ASSAISONNEMENT POUR UNE CUISINE CREATIVE & SAVOUREUSE
SANS MATIÈRE GRASSE OIL FREE
Poisson vapeur
préparation 6 min
• Mettez le poisson de votre choix dans un plat (en filets ou en pavés) et recouvrez de film étirable. Faites cuire au four à micro-ondes de 3 à 4 min suivant l'épaisseur de votre poisson.
• A la sortie du four, assaisonnez avec de la fleur de sel, du poivre du moulin et de l'huile d'olive.
• Nappez votre poisson de Jus Cuisiné Épinard.
Retrouvez des idées de recettes savoureuses sur www.moninshopping.com
Liste des points de vente au 02 48 50 64 36
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

NŒUFS À LA DOUZAINE !

Qui de la poule ou de l'œuf ? A Pâques, la question ne se pose pas : ce sont les œufs que l'on tente de débusquer au fond du jardin..

réalisation **Emmanuelle Robin**







Œuf pâtissier
Il ne s'agit pas d'un œuf mais d'un dessert au chocolat : brownie, biscuit moelleux à la noisette, pépites de chocolat blanc, éclats de noix de pécan et mousse au chocolat sous un glaçage chocolat noir. **Picard**, 10,50 €.

L'acte de naissance
Puisque Pâques est une renaissance, le chocolatier nous offre cet œuf craquelé en chocolat noir Chuao Venezuela, garni d'œufs au pralin. **Jacques Genin**, 90 €.

Punk
La maison de la place de la Madeleine la joue « no future » avec cet œuf en métal garni de petits œufs fourrés. **Fauchon**, 15 €.



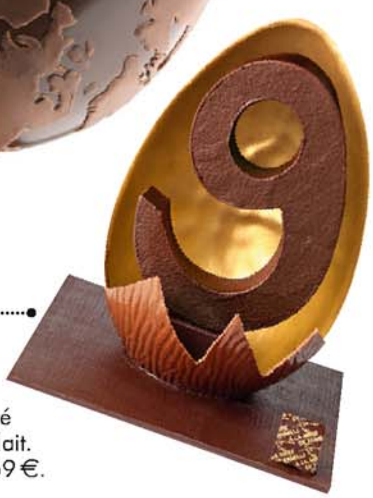
Les Pâquins
Tons pastel pour du chocolat au lait de Côte d'Ivoire et des éclats de pistache pour l'enrobage, un assortiment de fritures à l'intérieur. **Dalloyau**, 30 €.



Matriochka
Un œuf en chocolat au lait, au décor peint, comme à la cour de Russie au XIX[e] siècle, garni de fritures et d'œufs pralinés. **Hédiard**, 38 €.



Cocooning
Le tour du globe avec du chocolat noir garni de 5 œufs (chocolat noir et lait), chaque œuf étant lui-même garni d'un œuf et de fritures (chocolat noir et lait). **Jean-Paul Hévin**, 61,80 €.







Neuf de Pâques
Un peu d'humour pour cet œuf en chocolat noir, fourré d'un feuilleté praliné et d'œufs en chocolat au lait. **A La Mère de famille**, 69 €.

Noix de cacao
En chocolat Occumare, garni de guimauve chocolat ou noix de coco, sur tablette crunchie aux céréales croustillantes. **Christophe Roussel**, 18 €.

Œuf perlé
Tendance bijou avec du chocolat (noir ou lait) recouvert de perles de riz soufflé au chocolat et garni d'œufs au praliné, sur tablette de chocolat au riz soufflé. **François Pralus**, 29,90 €.

Adresses et sites en p. 136



© Nicolas Louis





UNE CUISINE DANS LES ÉTOILES !

Cuisines d'exception pour enseignement exceptionnel, le partenariat entre Perene et l'École de Cuisine Alain Ducasse hisse le geste gastronomique au sommet de la fonctionnalité et du design. La recette du bonheur par excellence !



Qu'elle soit à vocation professionnelle ou grand public, une cuisine Perene est un lieu de vie dédié au partage et au plaisir. Un rendez-vous gourmet où les fonctions ont été pensées pour offrir un maximum de confort. Pour Romain Corbière, le « chef des chefs » de l'École de Cuisine Alain Ducasse, la marque a su appréhender et équiper les lieux en abordant de façon novatrice l'ergonomie des différents espaces de préparation. Une efficacité au service de la convivialité pour lui permettre de se concentrer sur l'essentiel : la transmission du savoir.

LE POINT D'EAU, SOURCE D'INSPIRATION

Le chef Romain Corbière décrypte le rôle essentiel du point d'eau pour les toqués de belles cuisines.

Où le placer ?

« Sollicité en permanence, le point d'eau est au cœur des activités de la cuisine. Aisément accessible, il doit être bien éclairé mais isolé, pour des raisons d'hygiène, des zones de préparation. Les quatre cuisines ateliers de l'école possèdent chacune une singularité que nous retrouvons dans les points d'eau. Elles sont conçues comme à la maison, en simple ou double bac, inox ou en matériaux de synthèse. L'important pour un point d'eau, passage obligé dans la cuisine, c'est avant tout d'être pratique et de répondre aux attentes du cuisinier dans son approche de la célébration du goût. »

Comment imaginez-vous l'évolution du point d'eau ?

« La gastronomie est un savant dosage de tradition, d'audace et d'ingéniosité. Le point d'eau doit être, lui aussi, ingénieux et ergonomique, et témoigner d'un grand sens pratique. Le tout nouveau concept de « chemin d'eau » imaginé par le designer Jean-Michel Policar pour Pérene en est un bon exemple. Cette idée de modularité à la fois simple et révolutionnaire, ouvre la voie à un nouvel art de vivre inspiré de la nature. J'apprécie cet esprit minimaliste qui préfigure sans doute ce que sera la cuisine du futur. Une sorte d'épure à la croisée du design, de la fonctionnalité et de la haute technologie. Je l'imagine comme un espace de travail convivial où chacun est libre d'imaginer sa configuration idéale pour égoutter les légumes ou rincer les verres, l'eau s'écoulant directement dans le canal, sur toute la longueur. Une fonctionnalité de la simplicité qui illustre les nouvelles habitudes culinaires mettant à l'honneur les produits frais, la cuisine plaisir et santé, et suggère le rôle essentiel et naturel de l'eau, qui suit librement le cours du chemin... »




BLOG

UN PETIT TOUR DANS UNE OLIVERAIE MAROCAINE

Piqué que l'on fasse si peu de cas de l'huile d'olive marocaine, un irréductible entrepreneur s'emploie à en redorer le blason, en produisant sur les terres familiales une huile d'olive grand cru.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Des colonies de vacances de mon enfance, j'ai gardé le goût des visites qu'on nous emmenait faire chez les producteurs des environs : fruitière locale, apiculteur ou ferme caprine.
C'est donc avec une excitation non feinte que j'ai découvert **l'oliveraie de Youssef Gardam**, un jeune Français d'origine marocaine qui a repris la culture des terres de ses grands-parents, et créé le moulin qui lui permet de presser sa propre huile d'olive.
Ce n'est pas exactement ce qu'il avait prévu de faire de sa vie ; il a d'abord entamé des études de médecine dans sa Champagne natale. Mais son intérêt pour la dégustation des huiles d'olive de Provence le rattrape. Il va à la rencontre des producteurs pour mieux comprendre leur art, et lorsqu'on lui dit un jour que la marocaine n'est guère bonne qu'à alimenter les lampes à huile, il décide de réparer l'affront. Il rentre au Maroc et retrousse ses manches.
Première récolte, première pression à la meule de granite, première bouteille. Il fait déguster son huile à l'aveugle, et la réaction des experts est prometteuse : ils jureraient avoir affaire à une provençale.

Recette

CROQUANTS À L'HUILE D'OLIVE *(pour 25 biscuits)*

160 g de farine - 90 g de farine bise
1,5 c. à café de levure chimique - 85 g de sucre
le zeste de 1/2 orange bio - 8 cl de vin blanc sec
8 cl d'huile d'olive fruité mûr ou noir

Préchauffez le four sur th. 6/180° et chemisez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. • Dans un saladier, mélangez les farines, la levure, le sucre et le zeste râpé. • Formez un puits au centre et versez-y l'huile et le vin. Mélangez à la fourchette, puis pétrissez rapidement jusqu'à ce que la pâte soit lisse, sans trop la travailler. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte en un disque de 2 cm d'épaisseur environ. • A l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez-la en carrés ou en losanges d'environ 3 cm de côté, et mettez-les sur la plaque en les espaçant un peu. • Enfournez pour 15 mn, baissez la température du four sur th. 5/150° et laissez cuire 15 mn de plus, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laissez refroidir sur grille.

Les carottes, ça rend aimable. Yes to Carrots, ça rend belle.

« Yes To Carrots » présente son hydratant* jour qui dit Yes aux peaux normales. Yes à la béta-carotène. Yes à la bonne mine et à la bonne humeur. Yes à une peau positive. Et yes aux prix qui rendent aimable.

@chetez 24h/24 sur **sephora.fr**

Sans parabène	✓
Béta-carotène	✓
Minéraux et oligo-éléments (Mer Morte)	✓
Petit prix	✓



Yes TO carrots™ EN EXCLUSIVITÉ CHEZ

SEPHORA

* Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.

C'est décidé, Youssef se lance et crée son domaine, qu'il baptise **les Terroirs de Volubilis**, en référence à la ville romaine antique non loin de Meknès où l'on a découvert un pressoir à huile du deuxième siècle. Vingt-cinq hectares cultivés en propre, et autant dont il achète la production sur pied auprès de petits agriculteurs. Au total, pour la récolte qui vient de s'achever, ses oliviers auront donné deux cents tonnes de picholine marocaine dont il tirera trente mille litres d'huile d'olive dans les trois degrés de maturité que l'on distingue en la matière.

Le fruité vert, qui est le plus répandu et le plus stable dans le temps, est fait à partir d'olives encore vertes. On y perçoit des notes herbacées d'artichaut, d'agrume et de poivre, accompagnées d'une amertume en fin de bouche. C'est une huile ardente qui s'utilise en assaisonnement, et qui sublime une salade ou un poisson.

Pour le fruité mûr, on presse les olives juste mûres et donc violettes. On obtient une huile plus onctueuse, moins piquante, plus ronde en bouche, que l'on peut utiliser en cuisson ou en assaisonnement de plats chauds, comme sur des pâtes ou des légumes.

Le fruité noir, enfin, est pour l'oléiculteur le plus difficile à réussir, puisqu'il manipule des olives très mûres et donc fragiles, qui peuvent vite verser dans le rance ou le moisi. Youssef prédit pourtant que c'est le fruité noir qui sera la prochaine tendance chez les amateurs ; ses saveurs de fruit confit, d'humus et de truffe, se révèlent dans la pâtisserie et dans les plats compotés.

Recette

« TAGINE » DE LÉGUMES *(4 pers.)*

D'après une recette de Jean-Pierre Vigato pour La Mamounia

100 g de petites carottes fanes - 80 g de petits navets fanes
4 artichauts poivrades - 80 g de mini-poireaux
80 g de mini-fenouil - 50 g de haricots verts - 1 grosse tomate
50 g de pois gourmands - 200 g d'épinards en feuilles
4 pointes d'asperges - 5 brins de basilic - huile d'olive fruité vert
50 g d'herbes ciselées (estragon, cerfeuil, persil, ciboulette)
10 cl de jus de truffe (facultatif) - 1 trait de vinaigre balsamique

Préparez tous les légumes pour les cuisiner. Coupez carottes et navets en morceaux. Otez les feuilles coriaces et la queue des artichauts, coupez-les en 2. Plongez chaque légume (sauf tomate et épinards) séparément dans des casseroles d'eau frémissante, avec un trait d'huile, le temps nécessaire pour obtenir des légumes croquants. Egouttez chaque légume et réservez le jus de cuisson. • Faites cuire les épinards dans une poêle sans matière grasse sur feu doux, jusqu'à ce que les feuilles « tombent ». Roulez-les pour former 4 petites boules. • Otez la peau de la tomate en la plongeant dans l'eau bouillante, coupez-la en 4 et ôtez les pépins. • Effeuillez le basilic. • Réunissez les jus de cuisson des différents légumes et faites réduire. • Lorsque le jus devient sirupeux, ajoutez le jus de truffe, les légumes, et mélangez délicatement au bouillon. • Ajoutez le basilic, la tomate et les herbes. • Dressez sans attendre dans des assiettes creuses : disposez la boule d'épinards au centre, les légumes autour, puis versez le bouillon et un trait de vinaigre balsamique.



Sous un ciel radieux de janvier, on découvre des oliviers touffus aux branches alourdies de fruits multicolores : de vert amande en début de saison, l'olive rosit progressivement par l'arrière-train jusqu'à devenir parme,

« Le fruité noir pourrait être la prochaine tendance chez les amateurs. »

puis myrtille, puis noire. C'est sublime, on s'en glisserait bien une grappe derrière l'oreille. A ce stade, en revanche, inutile de céder à la tentation de la gourmandise : l'olive tout juste cueillie sur l'arbre est affreusement amère, à vous faire regretter votre curiosité.

Les olives sont récoltées à la main : les ouvriers perchés sur des échelles « peignent » la branche d'olivier comme on égrappe des groseilles, et détachent les fruits qui tombent alors dans un panier ou sur des bâches étalées au sol.

On évite de faire attendre les olives, qui risqueraient de s'abîmer et de fermenter. Elles seront « triturées » le soir-même, c'est-à-dire effeuillées, lavées, broyées (avec le noyau, siège des antioxydants), malaxées et enfin décantées par centrifugation afin de séparer l'huile du grignon (résidu de la presse qui est utilisé comme combustible, comme engrais, ou servi au bétail).

Selon son profil gustatif, l'huile d'olive peut alors faire un bref séjour en amphore de terre cuite, pour encourager une micro-oxygénation qui, surveillée attentivement, permettra de l'adoucir et de l'équilibrer. Elle est ensuite filtrée (sauf pour le fruité vert, qui peut alors présenter un dépôt de pulpe) et mise en bouteille.

Les huiles des Terroirs de Volubilis sont distribuées en épicerie fine de prestige aux Etats-Unis, et elles ont convaincu les chefs cuisiniers de La Mamounia, palace mythique de Marrakech. En France, on peut les commander sur Internet, en attendant la création par Youssef Gardam d'une enseigne mettant à l'honneur les plus beaux joyaux de l'oléiculture du Maghreb.

Adresse p. 136

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



Electrolux avance. Merci Arthur Martin. Après des années d'association avec Arthur Martin,


GRÂCE AU FOUR
COMBINÉ VAPEUR
CRÉEZ UN
VÉRITABLE
FEU D'ARTIFICE.
Le four combiné vapeur.
L'alliance de la chaleur tournante et de la vapeur est une expérience inoubliable qui vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Retrouvez d'autres produits tout aussi adaptés à votre style de vie sur www.electrolux.fr
A VOUS DE BRILLER.
l'innovation et le design prennent leur envol avec Electrolux.
Thinking of you
Electrolux
*on pense à vous



LE LAPIN LA LÉGÈRETÉ AU MENU !

Le lapin est une viande riche en protéines, peu calorique et très facile à cuisiner. A intégrer sans modération dans les menus légers du printemps.

réalisation **Véronique Liégeois**

Protéines et acides gras essentiels

Une portion de lapin (100 g nets) contient en moyenne **20 g de protéines,** ce qui représente 30 % des besoins quotidiens d'une femme. Ses protéines contribuent à limiter la fonte musculaire lorsque l'on suit un régime amincissant. Le lapin est par ailleurs peu calorique : une portion représente 150 kcal.

Le lapin, comme les volailles, contient des **acides gras mono** et **polyinsaturés,** bénéfiques au système cardiovasculaire. A noter sa teneur en **oméga-3,** puisqu'une portion couvre 15 % des besoins quotidiens.

Côté cuisine

Sa chair douce et tendre se marie facilement avec le sucré, l'acide, le piquant… Selon votre créativité !

- **Caramélisé** : au four ou à la poêle avec du miel, du sucre roux ou du sirop d'érable.
- **Acidulé :** avec agrumes (orange, citron), pommes, pêches, pruneaux ou kiwis (coupé en dés).
- **Relevé :** piment d'Espelette, curry, mélange quatre-épices, mexicain ou herbes fraîches (romarin, menthe, basilic…).
- **Classique :** crème, champignons ou moutarde, qui restent ses partenaires de choix.

Soignez la cuisson

Attention à **ne pas dessécher sa chair,** qui perdrait alors tout son goût. La marche à suivre :

- Cuisson à **feu** entre **doux** et **modéré.**
- Ne pas ajouter d'eau pendant la cuisson, mais du **vin**, du **cidre** ou un **jus d'agrume.**
- Même si vous souhaitez réaliser une recette légère, **enduisez la chair du lapin d'huile** (en le badigeonnant avec un pinceau). Ce film protecteur lui gardera tout son moelleux.

J.-C. Amiel / E. Sicot

Idées recettes

PAPILLOTES DE RÂBLE AU PESTO *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Marinade : 2 h / Cuisson : 20 mn

4 beaux râbles de lapin - 1 brin de romarin
1 c. à soupe d'huile de pistache - 10 tiges de basilic
1 gousse d'ail - 1 c. à soupe d'huile d'olive
40 g de pignons - 30 g de parmesan râpé
1 courgette - papier sulfurisé

Préchauffez le four sur th. 6/180°. •Frottez les morceaux de lapin avec le romarin, l'huile de pistache, du poivre. Laissez en attente au frais. •Mixez l'ail épluché, le basilic, les pignons, l'huile d'olive et le parmesan, sel, poivre. •Lavez, séchez et coupez la courgette en fines tranches. •Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. •Répartissez les tranches de courgettes au centre des feuilles de papier, en les superposant légèrement. Ajoutez un peu de pesto, un râble, puis nappez de pesto. •Fermez les papillotes et faites cuire 20 mn au four. •Laissez reposer 5 mn et dégustez chaud ou froid, avec des tomates à la provençale.

LAPIN MIJOTÉ AU CITRON CONFIT *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 30 mn

4 cuisses de lapin - 3 oignons nouveaux - 1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive - 1/2 citron confit - 1 citron
1 brin de thym - 1/2 c. à café de graines de coriandre
1 pincée de graines de cumin - 1 c. à soupe de miel liquide

Pelez et émincez l'ail et l'oignon. •Hachez le citron confit. •Pressez le citron. •Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une cocotte. Ajoutez le lapin, et faites-le dorer sur toutes ses faces, à feu moyen, pendant 5 mn. •Jetez le gras résiduel de la cocotte. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile, l'oignon et l'ail hachés. Laissez fondre 5 mn à feu doux. Ajoutez le citron confit, le jus de citron, le miel, les épices, le thym, sel et poivre. •Couvrez et laissez confire 25 mn à feu doux. •Dégustez avec du boulghour aux raisins secs.

5 bonnes raisons de manger des petits pois frais



> Ils sont **légers** : avec 70 kcal/100 g, soit 100 kcal pour une portion.
> C'est **un des légumes les plus riches en fibres** (8 à 9 g dans une portion).
> Il est **concentré en minéraux** (fer, magnésium, calcium).
> On peut le croquer cru, comme les fèves, pour profiter de sa vitamine C (30 mg/100 g).
> Leur **saison** est **très courte**, et en boîte ou surgelés… cela n'a rien à voir !



Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



LES SMOOTHIES
DES BOISSONS PLEINES DE TONUS

Les smoothies, onctueux mélanges à base de fruits, de légumes et de lait, présentent de vraies qualités nutritives… À condition d'en soigner la préparation !

Idées recettes

SMOOTHIE ORANGE *(2 pers.)*

Un smoothie riche en caroténoïdes pour préparer la peau au soleil.
1 petite mangue - 3 abricots
1 carotte - 15 cl de lait d'amandes
15 cl de lait de riz - 3 feuilles de menthe - poivre du moulin

Passez la mangue, les abricots et la carotte à la centrifugeuse. • Mélangez ensuite aux laits d'amande et de riz. • Décorez de feuilles de menthe ciselées et de poivre noir.

SMOOTHIE ÉNERGIE

40 cl de lait - 1 banane
1 pincée de piment d'Espelette
1 pincée de cacao en poudre
1 c. à café de levure de bière

Mixez ensemble le lait, la banane épluchée, le piment et la levure. Saupoudrez légèrement de cacao et dégustez très frais.

Comment les composer

Les smoothies contiennent en général des **fruits** et/ou des **légumes**, et sont **adoucis de lait de vache** ou **végétal**. Ceux du commerce peuvent aussi contenir de l'eau et du sucre, ce qui réduit d'autant leur intérêt nutritionnel.

> Réalisez vos smoothies vous-même, c'est l'occasion de **consommer une portion de fruit cru** et **un laitage**.

> Sélectionnez vos ingrédients pour **éviter de les sucrer** :

- Fruits murs aqueux (fraise, poire, pêche, kiwi…) à associer à la banane et la mangue qui donnent de l'onctuosité.
- Légumes doux (carottes, concombre, céleri) que l'on marie aux agrumes, au melon…
- Lait ou lait de soja, de riz, d'amande, de quinoa (enrichis en calcium).
- Epices (poivre, vanille, piment, gingembre, anis…) et herbes fraîches pour le goût et les antioxydants.

Comment les intégrer dans les menus

> Le smoothie est plus comparable à un aliment qu'à une boisson : il peut être consommé en début ou fin de repas (et remplace alors le dessert), au goûter ou au petit déjeuner.

> L'**apport calorique** moyen d'un verre de 25 cl de smoothie aux fruits et au lait est de 150 à 200 kcal, ce qui n'est pas négligeable. Mais **son apport en fibres, vitamine C, carotènes et calcium est un réel atout santé.**

Idées recettes

SMOOTHIE DÉTOX *(2 pers.)*

35 cl de lait de soja - 1 pincée de thé matcha - 1 morceau de gingembre frais
1 pomme - 200 g de fraises

Placez tous les ingrédients au frais avant de préparer le smoothie, pour le boire bien froid. • Mixez les fraises, la pomme pelée et coupée en dés avec le lait de soja et le thé. Ajoutez du gingembre râpé. Dégustez aussitôt.



L'agar-agar, un coupe-faim naturel

Ce **produit naturel,** extrait d'une algue rouge, est un mucilage (une sorte de fibre végétale), qui ralentit la digestion et occupe du volume dans l'estomac. L'agar-agar permet de réaliser d'amusants petits flans très légers, à déguster sans complexes. La texture épaisse vous contraint à mâcher et à manger plus lentement que s'il s'agissait d'un liquide.

Il est donc **idéal pour préparer des en-cas coupe-faim :**

> Lait écrémé, cacao, édulcorant ou pincée de sucre et agar-agar vous donne un petit flan chocolaté.

> Purée ou jus de fruit et agar-agar deviennent une gélatine colorée super fraîche.

> Purée de légumes et agar-agar : un joli flan qui vous cale mieux qu'une purée ou qu'une soupe.

La marche à suivre :

Ajoutez 2 g de poudre (1/2 c. à café) ou vermicelles d'agar-agar dans 50 cl de liquide chaud (au-dessus de 80°), puis laissez refroidir (en dessous de 40°). Les préparations à l'agar-agar peuvent donc être consommées froides ou tièdes, mais jamais très chaudes. Et pour mesurer facilement la quantité d'agar-agar, utilisez les sachets-doses, c'est plus simple.

J.-C. Amiel / E. Sicot

Côté table

Cuisson « sur mesure »

pour des saveurs et des nutriments mieux préservés

NUTRITION GOURMANDE®



NutriCook® associe des bénéfices sans précédent à la cuisson rapide sous pression : une meilleure préservation des bienfaits nutritionnels propres à chaque famille d'aliments et la possibilité de concocter des plats aussi variés que savoureux. Gros plan sur cet **autocuiseur révolutionnaire**.

Comment cuisiner des aliments aussi différents que les poissons, viandes, légumes et féculents en préservant mieux les qualités nutritionnelles propres à chacun ? Pour répondre à cette exigence, Seb® a inventé NutriCook®, le premier autocuiseur « sur mesure » adapté à chaque famille d'aliments.

Plus de vitamine C, d'Oméga 3...

Ainsi, les légumes verts cuits dans NutriCook® sont jusqu'à deux fois plus riches en **vitamine C** que ceux préparés dans un autocuiseur traditionnel. Autre avantage, les pommes de terre ont un indice glycémique plus bas que celles cuites à la casserole. Côté poissons, un pavé de saumon par exemple conserve jusqu'à 25 % en plus d'**Oméga 3** par rapport à une cuisson au four. Et côté viandes, la préservation de la **vitamine B6** est optimale, avec le « moelleux » en plus : ainsi les rôtis sont beaucoup plus tendres lorsqu'ils sont cuisinés avec NutriCook®.

... pour plus de bons petits plats équilibrés !

Comme tous les produits de la gamme Nutrition Gourmande® de Seb®, NutriCook® concilie équilibre et gourmandise, et s'accompagne d'un livret très complet de 60 recettes. Chacune comporte des indications sur le nombre de calories et les apports nutritionnels des plats (protéines, lipides, glucides, vitamines, etc.). Car NutriCook® permet aussi un vaste choix de types de cuisson : à la vapeur, à l'eau, rissolage et mijotage. De quoi cuisiner au quotidien des recettes variées, et toutes plus savoureuses les unes que les autres !



L'expertise scientifique, support d'innovation

L'autocuiseur NutriCook® est le fruit de la recherche, des études et de la collaboration avec des spécialistes de la nutrition. 700 cuissons et 450 dosages ont ainsi été réalisés avec 5 laboratoires indépendants. Cet apport scientifique a permis deux innovations majeures :

- **quatre programmes distincts** permettent de calibrer les durées de cuisson et degrés de température en fonction des quatre familles d'aliments (légumes, féculents, viandes et poissons) ;
- chaque programme intègre une phase de **vapeur douce** en fin de cuisson. Ce mode en deux temps permet des cuissons homogènes, de la surface au cœur des aliments.

4 programmes pour le plein d'idées

programme 1 (vitamine C)



Petites carottes fondantes

programme 2 (sucres lents)



Risotto d'épeautre aux légumes du soleil

programme 3 (vitamine B6)



Filet mignon au miel et au gingembre

programme 4 (Oméga 3)



Filets de sole à la crème safranée



Laura, 34 ans, consommatrice

« J'ai deux jeunes enfants dont un bébé de 8 mois. Pas facile de faire plaisir à l'aîné, d'éduquer le goût du petit, tout en veillant au bon équilibre des repas. Avec NutriCook®, c'est mission accomplie : je leur mitonne de délicieux petits plats en un temps record, et à voir leur mine réjouie, je crois bien que c'est réussi ! »



Inès Birlouez-Aragon, chercheur et directrice Spectralys Innovation

« NutriCook® apporte la juste température pendant le temps minimum, grâce à un système breveté qui fait varier le niveau de pression selon chaque type d'aliment. Résultat : des qualités nutritionnelles mieux préservées. »

SEB®

Vous souhaitez en savoir plus ? Rendez-vous sur le site **www.nutrition-gourmande.fr**

AGENDA MARCHÉ

Profitez d'être entre deux saisons. Au marché, vous aurez d'autant plus de choix qu'on y trouve réunis les entrants et les sortants…

texte **Claude Malbec**



Zoom sur

LE CHOU DE PONTOISE

Acheter : Jusque courant mars, cette variété ancienne de chou de Milan à la belle pomme verte moirée de frissons mauves. Avis aux locavores, celle-ci réapparaît sur nos marchés grâce aux efforts de maraîchers passionnés comme les Berrurier de Neuville-sur-Oise (95).

Conserver : Une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Déguster : Voir nos recettes en page 66. N'oubliez pas de le blanchir avant toute opération.

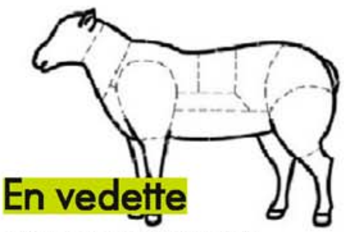
LES CROSNES

Acheter : Jusqu'au terme de l'hiver. Si vous en croisez au marché, ne vous arrêtez pas à leur aspect bigrement chenillé. En réalité, ce légume racine au subtil goût d'artichaut fait les délices des plus fins gourmets. Choisissez-les plutôt boursouflés et de couleur claire, écartez ceux qui tirent sur le beige.

Conserver : On évitera, sauf à les congeler préalablement roulés dans le gros sel et rincés.

Déguster : Cuits à la vapeur une dizaine de minutes, sautés au wok ou revenus dans du beurre demi-sel avec une tombée de persil et relevés de quelques copeaux de parmesan. Blanchis au préalable avec un petit jus de citron, ils rôtiront autour d'une viande au four (épaule d'agneau, par exemple).





En vedette

L'AGNEAU DE LAIT

Acheter : Jusqu'en avril. En effet, cet agneau né en décembre ne peut excéder quarante-cinq jours, auquel cas il passe au rang d'agneau laiton et n'est plus seulement nourri au lait de sa mère, avec un résultat nettement moins tendre. L'un des plus savoureux est commercialisé sous le Label rouge « Agneau de lait des Pyrénées ».

Conserver : Pas plus de deux jours au réfrigérateur.

Déguster : L'épaule (non désossée) et le gigot seront aussi bien préparés en cuisson lente à la façon d'un gigot de 7 h (en fait, 3 ou 4 h suffisent dans une cocotte au four à 100 °C), que rôtis 40 mn à 200 °C comme le carré (à essayer également en croûte d'herbes, 30 mn au four à 200 °C, recouvert de persil, cerfeuil, estragon hachés menu et mélangés à de l'huile). La selle se mange saignante après rôtissage, les côtelettes grillées, et les tranches de collier en navarin, en tagine, en couscous… Enfin, n'oubliez pas les épigrammes, un délice au barbecue avec du thym et un peu d'huile d'olive.

SMS (Re)découvrez l'absinthe commune, non pas pour les mêmes effets planants que la fée verte, mais parce qu'elle est vertueusement médicinale et aromatique. Tout à fait légale, facile à cultiver, surtout en mars-avril, les semences se commandent sur fermedesaintemarthe.com

LE POMELO

Acheter : Lustré, plein et bien ferme, sans discrimination de couleur. Profitez-en, à partir du printemps il se fait plus rare.

Conserver : Une semaine dans la corbeille à fruits, un peu plus au bas du réfrigérateur.

Déguster : En levant les quartiers, avec une émulsion d'huile d'olive et de ciboulette, de l'avocat, des crevettes ou un reste de poisson. A la coque après 1 mn sous le gril, coupé en deux. Enfin, son jus mêlé à du champagne rosé et à quelques gouttes d'Angostura donne un joli mimosa.





LA VERVEINE

Acheter : A partir d'avril, on trouve la verveine « odorante », plus citronnée que sa cousine « officinale » vendue dans les herboristeries pour ses vertus digestives et sédatives.

Conserver : Deux ou trois jours dans un verre d'eau, éviter le réfrigérateur.

Déguster : Semée dans une salade de fruits, infusée dans le lait avec lequel on turbine une crème glacée maison. Une poignée dans le jus de cuisson d'un rôti de porc l'assaisonnera plus délicatement que de la sauge. Si vous n'en trouvez pas de fraîche, pulvérisez des feuilles séchées dans du sucre pour aromatiser des gâteaux, de la faisselle…

X. Imbert/Studio HF. J.-C. Amiel. E. Sicot. S. Rostan.


Findus
Vous allez tomber sous le charme des qualités culinaires de nos petits plats.
Chez Findus, nous nous sommes engagés auprès du Ministère de la Santé en matière de nutrition et de qualité. C'est pourquoi nous avons fait appel à **Cyril Lignac**. Il conseille nos Chefs dans l'élaboration de nos recettes, le choix de nos ingrédients, et nous fait profiter de tout son savoir-faire.
Heureusement, il y a Findus !
Findus
Paella
à l'Andalouse
LE vrai format familial
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

MARS-AVRIL

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**

jusqu'au **2/01/2011**

Retour de l'alimentaire à La Villette

La Cité des sciences et de l'industrie héberge depuis février une expo sur l'alimentation destinée aux 9-14 ans. Programmée jusqu'en 2011, « Bon Appétit » décrypte le boire et le manger avec cette touche récréative dont La Villette est coutumière, et prouve en passant que la cuisine est toujours un peu « moléculaire ».

Bon Appétit, entrée 10 €, (réductions familles nombreuses) Infos sur cité-sciences.fr

jusqu'au **24/03**



Foodstock à Boulogne-sur-Mer

Rendez-vous jusqu'à la veille du 24 mars sur lefooding.com et remportez peut-être un droit d'entrée à la « Veillée Foodstock » pour écouter Hugh Coltman, Pacovoume, et Minatinple en concert acoustique. Au menu, le Chalet des Iles accueille cinq cents veinards sur des plaids et autour de braseros, pour grignoter les tapas de la toque star irlandaise Donal Skehan en se rinçant la cornemuse de cocktails au whisky Jameson.

Egalement à guetter, le Fooding annonce un évènement à Val-d'Isère pour le 25 avril.

29/03 au **01/04**

Les chefs du village planétaire en déplacement

Des cuisiniers du monde entier se réunissent le 29 mars au Salon du livre qui aura lieu à Paris à l'occasion du lancement d'un ouvrage collectif (VillagedeChefs aux éditions Menu Fretin), puis seront les 31 mars et 1er avril à l'Espace Mobalpa pour évoquer la préparation d'ingrédients méconnus, comme les flocons de riz vert, le durian, la sobrasada, le sirop de liège ou encore la fleur de gingembre.

Village de Chefs à l'Espace Mobalpa, 15, bd Diderot, Paris 75012, Renseignements sur le site villagedechefs.com

09 au **11/04**

Le vin à toutes les sauces

Comment accompagner mon Vouvray, mon Moulin à vent ou mon Cabernet chilien ? Quelques éléments de réponse dans ce Salon du vin de Rambouillet (78) qui partage la vedette avec les salons du développement durable et de l'Art du Jardin et de la Maison.

A Rambouillet Expo - Les Bréviaires, infos sur salonduvin-rambouillet.com

10 au **18/04**

Festival du poisson à Lisbonne

La capitale du Portugal en est également le premier port de pêche, et rapporte visiblement beaucoup plus dans les filets que de la morue salée. Cette métropole, ouverte de très bonne heure sur l'outre-mer, reçoit cette année plusieurs grands chefs venus du Brésil, véritable puissance émergente de la gastronomie mondiale, à côté de ses propres talents et des produits de son terroir littoral. Ateliers de cuisine et marché gourmet.

Au pavillon du Portugal dans le Parc des Nations de Lisbonne, peixemlisboa.com

29/04 au **09/05**

Elle à table à la Foire de Paris

Dans la section « Vin et Gastronomie » du célèbre salon parisien, Elle à table tiendra au stand Planète - Art de vivre un atelier cuisine en cheville avec la Milk Factory. Vous y retrouverez notamment notre chroniqueuse Véronique Liégeois, qui démontre sans inventions de concours Lépine que la gourmandise est soluble dans la diététique.

Porte de Versailles, entrée 12 € (offre spéciale « Une place achetée, une offerte » sur présentation de ce magazine), foiredeparis.com

02/05

Des grands restaurants liquident leur vaisselle

Ça se passe dans les halles historiques de Beaune (21), où les plus grands restaurants bradent leurs nappes, leurs couverts et leurs porcelaines plutôt que les laisser s'entasser au fond d'une remise. De bien belles affaires à conclure, surtout si vous rêviez d'un service frappé aux armes de Paul Bocuse…

lavaisselledeschefs.com

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en mai et juin, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à *courrier.elleatable@lagardere-active.com*


ÇA CHANGE TOUT
MAGGI KUB OR
KUB OR
Maggi BOUILLON CULINAIRE
Deux cubes KUB OR dans votre riz, c'est déjà de la cuisine. Ils parfument votre riz d'un délicieux petit goût cuisiné, et ça change tout ! Idéal pour votre cuisine de tous les jours.
Plein d'autres astuces sur maggi.fr
Maggi
On savoure plus qu'un repas
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.
www.mangerbouger.fr

CHOCOLATIER PROPRIÉTAIRE RÉCOLTANT



Alain et Bruno Derick, deux frères-la-Côte fondus de voyage, poussent l'exploration du métier de chocolatier jusqu'à fabriquer de la couverture et planter leurs propres cacaotiers en Equateur.

photo **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

Il existe des métiers à filer, à tricoter des guiboles. Des business à contre-pied des corporations processionnaires, qui se rencontrent aux portes des saloons d'une côte tropicale, en croisant des Ford Mustang flammées et des enfilades de huttes en balsa, sur un fleuve café au lait ballotant toute une voirie montée sur pilotis (comme un village d'Ewoks). Avec Alain Derick, cela se fit en premier lieu dans les cacaoyères de l'Equateur, fort loin de ses chocolateries de Beussent et de Lachelle, deux hameaux de cinq cents âmes juchés au sommet (Nord et Picardie) de l'Hexagone. Plus tard, lui et son frère Bruno se diagnostiquaient le vice des provinces reculées, un besoin thérapeutique de garder la ligne d'horizon. C'est que l'affaire fraternelle prend ses sources dans leur Kivu natal, une petite région accidentée au bout du Congo oriental, où les casques bleus rament régulièrement sur une pagaye géopolitique à faire passer les Balkans pour de la limonade en poudre. Le pater confiseur alimentait les grossistes et les Pères blancs dans toute l'Afrique, pendant qu'eux grandissaient au contact de la forêt équatoriale, des gorilles et des pisteurs pygmées. Autant dire que ces deux-là avaient peu de chance de devenir des pigeons voyageurs bredouillant « yuzu », « matcha » plein la bouche. Ce que c'est de n'avoir jamais appris à traverser le monde dans les clous… Justement, celui de la chocolaterie se subdivise en trois étapes : le maître chocolatier s'adresse au couverturier qui, souvent, s'approvisionne lui-même en cacao auprès de récoltants. L'intermédiaire, c'est le palier entre le fruit et le bonbon, la vraie source du chocolat. Et en France, les sociétés Valrhona, Cacao Barry, la Chocolaterie de l'Opéra prennent quasiment toute la couverture (en dehors de la grosse industrie, hors-compet' en qualité). **Rares sont les artisans qui, comme les Derick, refusent d'être les camelots d'un roi de la fève, et fabriquent leur propre matière première.** On retrouve les frérots devant une collection d'engins tout droit sortis d'un concours Lépine : « Les fabricants de machines-outils ne développent plus que des modèles d'usine, la moindre conche d'occase pèse au moins deux tonnes, quand la nôtre en fait déjà 500 kilos. » Une sorte de gros vaisselier à quatre cylindres répond au doux nom de casse-cacao-tarare. Ce meuble centenaire, chiné dans une casse, sert à écraser la fève préalablement torréfiée pour évacuer l'enveloppe et le germe. Puis vient le conchage : il se fait ici dans un broyeur universel, dont les pâles broient les éclats de fèves contre la paroi. Si c'est une ganache, on se contente de mélanger avec du sucre, une pincée de sel et quelques gousses de vanille. S'y ajoute un peu de beurre

> ***« Pour assurer leur approvisionnement, Bruno et Alain se sont offert leurs hectares en Amazonie »***

de cacao pour les moulages et les enrobages, en fonction du fruit, qui en contient variablement dans son naturel, selon l'origine.
Les fèves doivent être fermentées puis séchées par le planteur immédiatement après la cueillette, ou bien elles seront en excès de polyphénol, ce tanin végétal coupable d'astringence. Certains (très) gros acheteurs sont peu regardants sur ces préparatifs, parfois mal maîtrisés par des paysans qui, venus récemment à ce type de culture, n'ont souvent jamais aperçu le début d'un carré de chocolat. Du coup, pour assurer leur approvisionnement, Bruno et Alain Derick se sont offert leurs hectares en Amazonie équatorienne, le long d'un affluent de l'Amazone à hauteur d'Agua Santa. Ils prévoient pour cet été la première moisson de cacao Nacional, un grand cru aux arômes de jasmin particulier à ce pays, que le Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad) a récemment matriculé comme cultivar à part entière. Et non plus comme un sous-genre du forastero, qui est un peu le robusta du cacao.

Adresses p. 136


UNE FORME DE TABLETTE COMME ÇA,
CELA RÉVÈLE FORCÉMENT QUELQUE CHOSE.
UNE TEXTURE
INFINIMENT FONDANTE
Nestlé a créé une nouvelle forme de tablette, spécialement conçue pour sublimer la texture de son Grand Chocolat noir de dégustation, résultat d'un conchage méticuleux, patiemment effectué pendant 48 heures.
Nestlé
GRAND
CHOCOLAT
INTENSE
70%
NOIR
www.nestle-grandchocolat.fr
LA NOUVELLE FORME DU PLAISIR



Hervé sous sa célèbre lampe Chantilly en plumes d'oie blanche.

CHEF DE SERVICES

De sa première vocation de cuistot, le décorateur Hervé Matejewski conserve le sens des garnitures savoureuses et des petites touches symétriques. Il signe des vaisselles baroques et canailles avec une légèreté de plume.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Frédérique de Granvilliers**



Porcelaine « Clouet », création mat&jewski

Hervé, vous avez d'abord été cuisinier ?
Enfant, j'ai été très influencé par mes grands-mères. Martha et ses spécialités polonaises, soupes, beignets, brioches, et Mauricette, foie gras, lapin aux pruneaux, pot-au-feu. Je suis terriblement gourmand, cela se voit d'ailleurs (rires). J'ai passé un CAP de cuisinier à l'Auberge des Templiers (Relais & Châteaux). J'avais la passion, mais je vivais à contretemps. Quand les amis étaient libres, je bossais et vice versa.
Donc vous avez vite abandonné…
Dix ans de pub, un cursus aux Beaux-Arts et une année de formation de design industriel. Puis en 1999, j'ai créé ma propre société, Mat&jewski*. Depuis, je me consacre aux arts décoratifs et au mobilier, en y associant de nouvelles technologies.
Les arts de la table vous inspirent ?
J'ai commencé par éditer mes « Porcelaine of Belleville », un service de table d'après une sélection de dessins coquins de Fragonard et les « Porcelaine of Paname », toiles de Jouy de Paris qui s'inspirent de monuments parisiens. Mes assiettes « Porcelaine Clouet », motifs de taches, laisse apparaître différents portraits d'après l'atelier de François Clouet, portraitiste de la Renaissance française. En septembre dernier, j'ai créé pour Sir Terence Conran qui me fait confiance depuis de nombreuses années un centre de table en porcelaine anglaise.
Tout pour dresser une jolie table !
Quand je reçois des amis, j'essaie forcément que le décor soit sympa. Toujours dépareillé. Dépouillé ou chargé, ça dépend de l'envie, de l'humeur. Des verres polonais en cristal en souvenir de ma grand-mère. Des bougies.
C'est vrai que la lumière a pour vous un rôle important ?
Primordial. J'adore créer des •••



MINI-HAMBURGER DE SAINT-JACQUES

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 10-12 mn

1 botte de petits poireaux - 1 pâte feuilletée
8 belles noix de saint-jacques - 1 pincée de sucre
15 g de beurre - 5 cl de Pouilly Fumé
10 cl de crème fraîche liquide - 1 œuf

Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Cassez l'œuf dans un bol et battez-le avec une fourchette. Découpez dans la pâte feuilletée 8 ronds avec un emporte-pièce de 8 cm. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie (placez un bol d'eau dans le four), badigeonnez-les au pinceau avec l'œuf battu et faites-les cuire 10 mn. • Coupez les poireaux et émincez-les finement dans la longueur. • Faites-les revenir dans le beurre avec sel, poivre et 1 pincée de sucre pour les faire colorer. • Pendant ce temps dans une poêle chaude anti-adhésive, faites cuire les noix de saint-jacques 10 s. • Ouvrez les feuilletés en deux dans l'épaisseur. Disposez-en un dans chaque assiette. Tapissez chacun de poireaux, puis de 1 noix de saint-jacques. Recouvrez par le chapeau feuilleté. • Déglacez le fond de la poêle avec du Pouilly Fumé, versez un peu de crème dans la poêle et faites réduire la sauce. Versez sur chaque feuilleté, donnez un tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

A table + **Vous pouvez ajouter un peu de gingembre râpé à la poêlée de poireaux.**



Vide-poche réalisé en assemblant assiettes, moules, tasses, bols, pot à lait...

FILETS DE CARRELET, ASPERGES VERTES, ROMANESCO

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

600 g de filets de carrelet - 1 petit chou romanesco - 6 asperges vertes
10 cl de crème fleurette - 20 g de beurre - 1 c . à soupe de Noilly Prat
2 pincées de piment d'Espelette - 1 c. à soupe d'huile

Pelez les asperges à l'aide d'un économe, éliminez les parties dures en conservant 10-12 cm des asperges à partir de la pointe. • Emincez-les avec un économe. Lavez et détaillez en petits bouquets le chou. • Faites-les cuire dans un peu d'eau salée pendant 5-6 mn. Juste avant la fin de la cuisson, plongez les asperges émincées 10 s et égouttez-les aussitôt. Réservez au chaud. • Poêlez les filets de poisson dans l'huile et 10 g de beurre mousseux. Salez, poivrez retirez-les. • Déglacez le fond de la poêle au Noilly Prat en rajoutant la crème et le beurre restant. Salez, poivrez et laissez réduire 1 mn, ajoutez le piment d'Espelette. • Servez aussitôt les filets de carrelet avec les asperges, le chou et la sauce par-dessus. Servez avec les purées-soufflés.

A table + **Vous pouvez varier les légumes, ajouter une tombée de jeunes épinards frais poêlés dans une noisette de beurre, quelques champignons émincés, selon l'inspiration du marché.**





Oui, les poissons d'aquaculture de nos régions ont tout bon :
pêchés à la commande et livrés sur les étals en moins de 72h,
ils sont d'une fraîcheur incomparable.



> ENGAGEMENT QUALITÉ AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS

Toute l'année, les poissons d'aquaculture de nos régions, tels que la Truite, mais aussi le Bar, la Daurade, l'Esturgeon, le Maigre et le Turbot se faufilent dans des délais extrêmement courts sur les étals de votre poissonnier grâce à la proximité des piscicultures. Nés du travail rigoureux et respectueux des pisciculteurs, suivis et contrôlés de leur naissance au point de vente, ils vous apportent les meilleures garanties de fraîcheur et de traçabilité. Visiblement c'est délicieux !

> LA PREUVE SUR :

www.aquaculturedenosregions.com

AQUACULTURE de nos régions
Charte Qualité

FranceAgriMer

l'Europe s'engage en France



Gobelets Murano, création mat&jewski.

••• luminaires avec des matières inattendues : dentelles, paillettes, mais aussi lainages de costume. En janvier 2010, au dernier Salon Maison & Objet à Villepinte, j'ai présenté des luminaires en accumulation de porcelaines laquées époxy avec des couleurs noir, fuchsia et bleu gris ainsi qu'une nouvelle lampe en plumes d'oie retravaillées avec un abat-jour ovale, comme un nid d'oiseau posé sur un pied en aluminium laqué époxy.

Du charme, de la poésie… En cuisine, c'est pareil ?

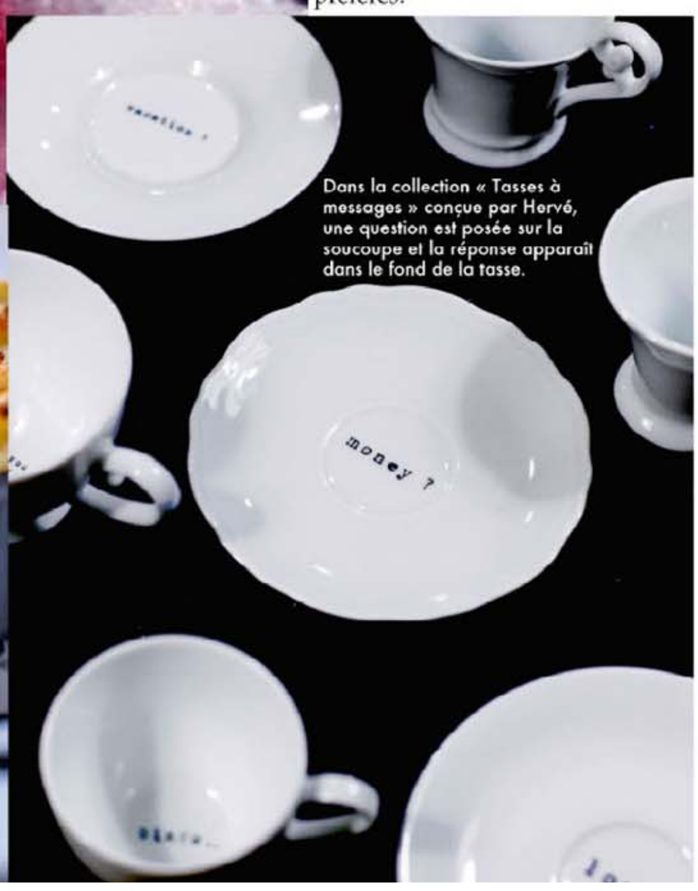
J'improvise selon le marché. Un poisson, une bonne viande bien bleue, une choucroute, des légumes, des pommes de terre en gratin, un dessert aux framboises – mon fruit préféré. Je peux manger de très bonnes choses comme manger de la junk food, avaler une tablette de chocolat en deux minutes. Sinon je ne sais pas suivre les recettes, c'est selon mon inspiration. Je cuisine avec le même esprit que lorsque je crée mes objets. Je m'inspire des produits, comme des matières, et j'ai le déclic.

Quel vin aimez-vous servir ?

J'aime surtout les vins rouges corsés, mais j'ai le regret de ne pas m'y connaître assez en vin. Ça me plairait d'apprendre.

Et un souhait plus déco ?

Créer des assiettes pour le Plaza Athénée, un de mes restaurants préférés.



Dans la collection « Tasses à messages » conçue par Hervé, une question est posée sur la soucoupe et la réponse apparaît dans le fond de la tasse.



PETITES PURÉES-SOUFFLÉS *(4 pers.)*

Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn

4 pommes de terre (type bintje)
15 cl de crème épaisse
20 g de beurre + 10 g pour gratiner
2 pincées de noix muscade

Pelez et faites cuire les pommes de terre à l'eau salée 20 mn (couvrez d'eau à hauteur, pas plus pour ne pas les « noyer »). • Préchauffez le four à th. 7-8/220°. • Egouttez les pommes de terre et écrasez-les dans un bol avec le beurre, la crème et la noix muscade. • Remplissez 4 petits moules à gratin, déposez une noisette de beurre sur chacun et faites-les cuire au bain-marie 20 mn pour en faire des mini-soufflés. • Démoulez et servez.

ELLE à table

est présent

à la Foire de Paris
Du 29 avril au 9 mai 2010

Venez participer à notre atelier gourmand

avec milk Factory






Photos Edouard Sicot, Jean-Claude Amiel, Jérôme Bilic et Martine Camillieri / Informations non contractuelles

Jeudi 29 avril
Sonia Ezgulian et Martine Camillieri.
« Le lapin et le pot de crème façon Monsieur de la Fontaine »

Samedi 1er mai
« Voyage au pays des fromages »

Lundi 3 mai
Véronique Liégeois, diététicienne et nutritionniste.
« Pratique ludique de la diététique »

Mercredi 5 mai
Laura Annaert, atelier dédié aux enfants et à leurs parents.
« Piknik sur la banquise, les vraies crèmes glacées au lait, en version sucrée, en version salée »

Vendredi 7 mai
Johanna Kauffman.
« Petits laitages nomades entre amis »

Dimanche 9 mai
Véronique Cauvin.
« Cocktails, apéros, tapas... tous dans le jardin »

Ateliers proposés par la Milk Factory.
Vitrine créative de la collective des produits laitiers

Et bien d'autres ateliers à découvrir sur notre stand Planète art de vivre...
Pavillon 1, secteur construction et rénovation, stand A 51

Planète art de vivre

foire de Paris
Edition spéciale tropiques
Paris Porte de Versailles
foiredeparis.fr

29 avril - 9 mai

Offre spéciale

1 entrée adulte achetée = 1 entrée adulte offerte*

Ce bon est valable sur présentation aux caisses pour une entrée adulte à la Foire de Paris se déroulant à Paris - Porte de Versailles.

Tous les jours de 10 h à 19 h - Nuit de la foire le vendredi 7 mai jusqu'à 23 h

* offre valable du 29 avril au 9 mai 2010.
Tout bon non présenté dans son intégralité sera refusé. Il ne peut être ni reproduit, ni revendu sous peine de poursuites.
Offre non cumulable avec d'autres promotions.



ILE FLOTTANTE AUX FRAMBOISES *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

4 blancs d'œufs
1 pincée de sel
50 g de sucre glace
250 g de framboises
200 g de coulis de framboise
feuilles d'or alimentaire (facultatif)

Montez les blancs en neige très ferme avec le sucre glace. • Faites chauffer de l'eau à frémissements dans une casserole. • Avec deux cuillères à soupe, formez des quenelles de blancs d'œufs et posez-les délicatement dans l'eau frémissante quelques secondes. Puis déposez-les sur du papier absorbant. • Versez dans 4 assiettes creuses un fond de coulis et déposez une quenelle. • Répartissez des framboises fraîches autour. • Vous pouvez décorer avec des feuilles d'or alimentaire déposées délicatement sur les quenelles avec une pince à épiler.

A table + **Préparez votre coulis vous-même avec 300 g de framboises, 20 g de sucre et 10 cl d'eau, le tout mixé dans un blender et filtré dans un chinois pour ôter les graines.**



Dessous, assiette Clouet, création mat&jewski

Son actualité :

> Création pour Lestra Maison de couettes avec impressions numériques et ours géants, en liberty et lainage Dormeuil.
> Collaboration avec Nostos Murano pour créer des lustres de verre et plumes.
> Sortie de la « Porcelaine Cyrano de Bergerac », ensemble de six assiettes puzzle représentant le profil du personnage d'Edmond Rostand.
> Assiettes «New York», en forme de pomme, avec des dessins noir et blanc très années quatre-vingt et le dernier service « Argouvaky », dessins grecs antiques replacés dans le contexte de notre siècle.
> Collaboration avec le Coq Sportif pour une collection mode toile de Jouy.
> Collection de lampes et de mugs Moulin Rouge, pour les 120 ans du Moulin Rouge.
> Création d'une boutique Hervé Matejewski (voir nos adresses).

Adresses p. 136

retrouvez toutes les recettes www.elleatable.fr

10 ANS EN 2010 !



+ nos meilleures adresses déco



... Et pour 1,40 € de plus la serviette invité exclusive

créée par GARNIER-THIEBAUT



2 coloris au choix

CONCOURS EXCLUSIF

Cuisinart

LA NOUVELLE COLLECTION CUISINART ĒLITE

«L'essentiel sans superflu» Paul Bocuse



Cuisinart et Elle à Table *s'associent pour vous faire gagner l'un de ces trois préparateurs culinaires de dernière génération... Il suffit de nous faire parvenir votre secret pour réussir un smoothie, le petit truc en plus de vos verrines ou la formule d'une brioche sensationnelle.*

Lagardère publicité

Collection Cuisinart Elite - Liste des points de vente sur www.cuisinart.fr - Hotline consommateurs : 00 800 2011 2014

JEU CONCOURS DE RECETTES avec Cuisinart et ELLE À TABLE

« C'EST VOUS LE CHEF ! »

CONNECTEZ-VOUS SUR **CUISINART.ELLE.FR**
INSCRIVEZ VOTRE RECETTE SOUS LE THÈME DE VOTRE CHOIX :

1. **LES SMOOTHIES**
2. **LES VERRINES**
3. **LES PAINS ET BRIOCHES**

ET TENTEZ DE GAGNER LE ROBOT DE LA CATÉGORIE DANS LAQUELLE VOUS PARTICIPEZ.



Philippe Lusseau, conseiller culinaire CUISINART, **et Paul Bocuse,** ainsi que **Sandrine Giacobetti,** directrice de la rédaction de ELLE À TABLE, sélectionneront une recette gagnante par catégorie.

Celles-ci seront réalisées par Philippe Lusseau et paraîtront dans vos prochains numéros de ELLE À TABLE.

Catégorie

« SMOOTHIES »



GAGNEZ

LE BLENDER CUISINART ÉLITE

Réf. CBT700E

L'outil indispensable pour mélanger en toute facilité les ingrédients d'une soupe, d'un jus de fruits, ou pour fouetter milk-shakes et cocktails, dont il assure également le pilage de la glace.

Catégorie

« VERRINES »



GAGNEZ

LE MINI-PRÉPARATEUR CUISINART ÉLITE

Réf. CH4DCE

Pour mixer, fouetter, émulsionner, hacher menu en un tournemain, ou encore broyer, moudre, concasser sans aucun effort.

Catégorie

« PAINS ET BRIOCHES »



GAGNEZ

LE ROBOT MULTIFONCTIONS CUISINART ÉLITE

Série FP16, FP14 et FP12

La toute dernière génération de robots de cuisine, adaptés pour tous types de préparations.

Jeu gratuit sans obligation d'achat se déroulant du 12/03/10 au 30/03/10 inclus minuit. Règlement complet du jeu disponible gratuitement sur cuisinart.elle.fr

EN CUISINE...



photo **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

Et des croquettes à boulotter. Joliment antédiluviennes, ces recettes régressives nous reviennent de toute la boule du monde.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**



DES BOULETTES À CROQUER



BOULETTES COLOMBO

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

600 g de chair de poulet sans peau
1 c. à soupe de poudre à colombo
2 oignons frais - 1 gousse d'ail
1 petit piment
1 bouquet de coriandre
30 cl de lait de coco
le jus de 1 citron vert
huile d'olive - poivre du moulin

Epluchez les oignons. • Hachez le poulet avec les oignons, l'ail, un petit morceau de piment, la moitié de la coriandre, ajoutez le jus de citron, du sel, du poivre et façonnez des boulettes. Faites-les revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive environ 15 mn, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. • Saupoudrez de colombo, mouillez avec le lait de coco et un verre d'eau, salez, poivrez, ajoutez un peu de piment, le reste de coriandre ciselée, couvrez et laissez mijoter 30 mn. Servez avec du riz.

à table + **Vous pouvez remplacer la poudre à colombo par du curry.**

Plat, Alessi. Fond, Emery & Cie.



BOULETTES STEAK HACHÉ

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

800 g de steak haché
1 gousse d'ail - 1 oignon
10 brins de persil plat
80 g de chapelure
huile d'olive - beurre
poivre du moulin

Hachez l'ail, l'oignon, le persil, ajoutez la viande hachée, la chapelure, du sel, du poivre, mélangez et façonnez des boulettes. • Faites-les revenir dans une grande poêle, dans un peu de beurre et d'huile mélangés, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. • Servez avec des frites.

à table + **Quand les boulettes sont grillées, vous pouvez ajouter 2 verres de bouillon de bœuf et les faire mijoter jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.**

Bol, Merci. Fond, Emery & Cie.



BOULETTES CHINOISES

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

600 g de porc - 2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre (60 g)
2 oignons frais - 1 carotte
1 bouquet de coriandre
1 c. à café de purée de piment
huile d'olive - sauce soja
sauce nuoc-mâm - poivre
1,5 l de bouillon de légumes reconstitué

Epluchez les oignons et l'ail. Lavez et séchez la coriandre. • Hachez le porc avec 1 gousse d'ail, 1 oignon, la moitié du gingembre et la moitié de la coriandre, ajoutez du sel et du poivre et façonnez des boulettes. • Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez le reste du gingembre, la carotte, l'oignon et l'ail restant râpés, la purée de piment, un peu de sauce soja et de sauce nuoc-mâm, puis le bouillon de légumes. • Faites bouillir 15 mn, puis ajoutez les boulettes et laissez frémir à couvert pendant 30 mn. Accompagnez les boulettes parsemées du reste de coriandre avec des nouilles chinoises.

à table + **Vous pouvez faire griller rapidement les boulettes dans un peu d'huile d'olive avant de les plonger dans le bouillon.**

Fond, Emery & Cie.



BOULETTES BOLOGNAISES

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 1 h 05 mn

500 g de bœuf haché
200 g de chair à saucisses
40 g de chapelure - farine
1 c. à soupe de persil plat haché
4 c. à soupe d'huile d'olive
beurre - 2 oignons - 1 gousse d'ail
1 carotte - 25 cl de vin rouge
1 boîte de tomates concassées (400 g)
4 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à café de sucre - poivre du moulin
1/2 c. à café de quatre-épices
thym, laurier, origan

Mélangez le bœuf haché, la chair à saucisses, la chapelure, le persil, du sel, du poivre et façonnez des boulettes. • Passez-les dans la farine et faites revenir dans une cocotte avec un peu d'huile et de beurre. • Faites dorer à côté les oignons pelés et hachés, ajoutez l'ail écrasé, la carotte épluchée et râpée, le vin rouge, les tomates et le concentré, le sucre, du sel, du poivre, le quatre-épices, du thym, 1 feuille de laurier et un peu d'origan, couvrez et laissez mijoter 1 h. Ajoutez un peu d'eau ou de bouillon au cours de la cuisson, si nécessaire. • Accompagnez de spaghetti et de parmesan.

à table + **Vous pouvez réaliser ces boulettes avec du veau ou du porc ou encore avec un mélange des trois viandes.**

Cocotte, Alessi.



BOULETTES POISSON PANÉ

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn

600 g de poisson blanc
3 brins de persil
3 brins de coriandre
1/2 c. à café de curcuma
2 pincées de cumin
le jus de 1/2 citron - chapelure

Pour la sauce

1 échalote - 1 gousse d'ail
1 bouquet de coriandre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de tomates concassées (400 g)
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à café de paprika
1 c. à café de cumin
1 pincée de piment de Cayenne

Epluchez l'échalote et l'ail. Lavez et séchez la coriandre. • Faites revenir l'échalote ciselée et l'ail haché dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées, le concentré, le cumin, le paprika, le piment, un peu de sel, la coriandre ciselée, 1 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter. • Hachez le poisson avec le persil, la coriandre, ajoutez le curcuma, le cumin, le jus de citron, un peu de sel, façonnez des boulettes et passez-les dans la chapelure. • Faites-les cuire dans un plat au four sur th. 6/180° pendant 20 mn, arrosées d'un mince filet d'huile d'olive. • Accompagnez de légumes verts blanchis et cuits dans la sauce tomate ou de couscous.

à table + **Vous pouvez aussi faire cuire les boulettes directement dans la sauce tomate, mais vous n'aurez pas le côté pané.**

Coupelles, Merci. Fond, Emery & Cie.

BOULETTES D'AGNEAU

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

800 g d'agneau (épaule ou gigot)
2 oignons frais - 1 bouquet de menthe
100 g de pignons - 1 noix de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de tomates concassées (400 g)
4 c. à soupe de concentré de tomate
2 verres d'eau ou de bouillon
piment de Cayenne

Epluchez les oignons. Lavez et séchez la menthe. • Hachez la viande, les oignons, la moitié des pignons et de la menthe et façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix. • Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte, faites revenir les boulettes sur toutes les faces, ajoutez ensuite les tomates concassées, le concentré, le reste de pignons et de menthe, l'eau ou le bouillon, du sel, du poivre et 2 pointes de couteau de piment. • Couvrez et laissez mijoter environ 45 mn. Si le liquide de cuisson s'évapore trop vite, rajoutez un peu d'eau. • Accompagnez de haricots blancs ou de riz.

à table + **Vous pouvez préparer ces boulettes la veille et laisser mijoter jusqu'à 3 h à feu très doux pour encore plus de saveur.**



Cocotte, Merci. Fond, Emery &



BOULETTES FRICADELLES

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

600 g de veau haché
200 g de mie de pain de mie
1 œuf - 25 cl de lait
1 bouquet de cerfeuil
10 brins de persil plat
muscade - laurier
10 cl de crème fleurette
1 noix de beurre

Mélangez le veau, la mie de pain, l'œuf, les herbes hachées, du sel, du poivre et un peu de muscade pour façonner des boulettes. Faites-les cuire 30 mn dans le lait et la crème avec du sel, du poivre et du laurier sur feu moyen. • Ajoutez une noix de beurre au dernier moment. • Servez avec une purée ou des épinards et de la confiture d'airelles.

à table + **Vous pouvez ajouter 2 pommes de terre écrasées à la fourchette dans la préparation.**

Bol, Merci. Fond, Emery & Cie.


Fond, Emery & Cie.

BOULETTES RUSSES

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

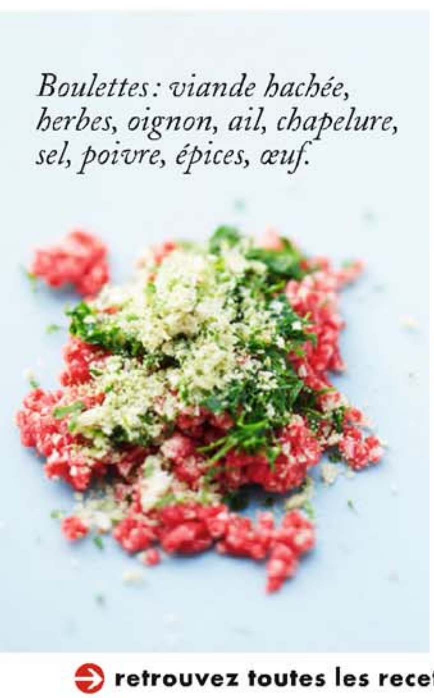
600 g de bœuf (collier)
1 oignon
1 bouquet d'aneth

Pour le bouillon

1,5 l de bouillon de bœuf reconstitué
1/4 de chou blanc
2 oignons frais - 1 gousse d'ail
4 pommes de terre - 2 carottes
250 g de betteraves cuites
10 brins de persil plat
poivre du moulin
1/2 c. à café de graines de coriandre

Epluchez l'ail et les oignons. • Emincez finement le chou, pelez les carottes et les pommes de terre et coupez-les en petits dés, mettez-les dans une cocotte avec 2 oignons et le persil grossièrement hachés, 1 gousse d'ail, le bouillon, du sel, du poivre, les graines de coriandre écrasées. • Faites cuire sur feu moyen pendant 30 mn. • Hachez la viande avec l'aneth et l'oignon, poivrez, salez et façonnez des boulettes. • Ajoutez-les dans le bouillon frémissant au terme des 30 mn de cuisson et laissez mijoter encore 30 mn. • Pelez et râpez les betteraves et ajoutez-les dans le bouillon 5 mn avant la fin de la cuisson. Servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez fariner les boulettes et les faire revenir dans un peu de beurre avant de les ajouter dans le bouillon.**


Boulettes : viande hachée, herbes, oignon, ail, chapelure, sel, poivre, épices, œuf.


Farinez les boulettes avant de les faire revenir.


Faites votre chapelure en mixant du pain dur.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



BOULETTES FALAFEL

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Trempage : 12 h / Repos : 2 h / Cuisson : 5 mn

150 g de pois chiches secs
50 g de fèves effilées (épiceries libanaises)
1 c. à café de bicarbonate de soude
1 c. à café de quatre-épices et de cumin
graines de sésame - huile de friture

Pour la sauce

1 yaourt nature
1 c. à soupe d'huile de sésame
le jus de 1/2 citron

Faites tremper les pois chiches et les fèves pendant 12 h minimum. • Egouttez-les et mixez-les en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse. • Ajoutez le bicarbonate, les épices et du sel, et laissez reposer 2 h. • Façonnez des boulettes avec cette pâte et roulez-les dans les graines de sésame. • Faites chauffer de l'huile de friture puis faites frire les boulettes et égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. • Mélangez le yaourt, l'huile de sésame et le jus de citron pour confectionner une sauce. • Servez les boulettes avec la sauce.

à table + **En été, vous pouvez réaliser une version express : mixez 250 g de pois chiches en boîte rincés et égouttés avec 100 g de feta, de l'origan, du poivre. Façonnez des boulettes, roulez-les dans les graines de sésame et poêlez-les très rapidement avec de l'huile d'olive. A manger avec une salade de tomates et d'oignons rouges.**

Bol, Merci. Fond, Emery & Cie.

CONFESSION D'UN CUISINIER DU SIÈCLE

Avec « Robuchon Facile », le chef surétoilé épluche 11 entrées, 8 viandes et 5 desserts, prétextes à comprendre sa cuisine et, pourquoi pas, à se l'approprier. Photographies de Takashi Watanabe, stylisme Yoshimi Uchisaka, édité par Alain Ducasse.

texte **Julien Bouré**



La crème glacée au chou-fleur

recette page 60



Encore un petit geste qui entretient l'amitié, celle de deux formidables batteries de cuisine que l'on suppose naturellement rivales. Au lieu de se marmiter à poulets rouges, les grands chefs Robuchon et Ducasse, ces mémoires canoniques de la gastronomie française, semblent s'être réunis autour d'une sorte de solidarité de métier: acclamations croisées, opérations à quatre mains, et enfin ce recueil de Joël passé sur le marbre des éditions d'Alain (lequel sortait en même temps un livre de recettes matriculé «Nature»). Après tout, pourquoi deux styles insolubles ne pourraient-ils pas composer? Cela fait un moment que celui de Joël Robuchon toise le Japon avec des yeux gourmands: le cuistot dans le décor, à peine moins dedans qu'un teppanyaki, c'est-à-dire pas loin de vous tapoter sur le ventre en pleine régalade. Et puis des préparations d'une grande pureté, en nu académique: «Ma première étape est la révélation des produits. Toutes les saveurs restent bien reconnaissables, et pourtant elles se marient harmonieusement», préface-t-il dans ce «Robuchon Facile». Le dragster aux étoiles jaillissantes est en fait motorisé par une cuisine du cœur. Et du cœur, il en met une rallonge à l'ouvrage: 24 recettes entièrement désossées, au fond un authentique coaching papillonnant entre des liaisons de saint-jacques et de légumes mitonnés, de fèves et de foie gras de canard, avec des pointes de curry, de yuzu, d'huile d'argan, de pavot bleu himalayen, et déclinaisons. On apprend beaucoup de ces enseignements livrés en toute franchise (à cœur ouvert), séduit par la simplicité virginale du mets au court-vêtu, chaperonné de judicieux conseils pour le vin. Une feuille de vigne à chacun de ces plats effeuillés.

Noix de saint-jacques en carpaccio aux graines de pavot bleu
recette page 61



Noix de saint-jacques poêlée aux légumes mitonnés à l'huile d'argan
recette page 60

Sous couvert du vert frais des petits pois mêlés au vif des fèves, un flan de foie gras dresse son embûche.



Velouté de fèves et foie gras de canard
recette page 61

LA CRÈME GLACÉE AU CHOU-FLEUR

(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn / Cuisson : 3 h

1. La crème glacée au chou-fleur

250 g de sommités de chou-fleur
100 g d'oignons
15 g de beurre
25 cl de bouillon de volaille
25 cl de crème fraîche
10 cl de lait entier
5 cl de crème fleurette

Faites blanchir le chou-fleur 30 s dans 2 l d'eau bouillante. Egouttez-le. Pelez et émincez les oignons. • Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites-y suer sans coloration les oignons 2 mn à feu moyen. • Faites chauffer le bouillon de volaille. Versez-le sur les oignons, ajoutez le chou-fleur blanchi et laissez cuire à petits frémissements pendant 20 mn, à couvert. • Ajoutez la crème fraîche et le lait. Faites cuire 2 à 3 mn. Rectifiez l'assaisonnement. • Mixez le tout et passez au chinois. Laissez refroidir, puis ajoutez la crème fleurette.

Déclinaison : **cette crème glacée au chou-fleur peut être servie dans une petite verrine, en amuse-bouche.**





2. L'huile de curry

5 g de curry
10 cl d'huile d'arachide
10 cl d'huile d'olive
30 g de gousses d'ail
3 g de branche de romarin
3 zestes d'orange (environ 1 x 5 cm)

Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux, ôtez le germe. • Rassemblez tous les ingrédients dans un bocal hermétique bien fermé. Mettez le tout au bain-marie dans un four à 80° et laissez cuire 3 h.

Déclinaison : **avec un peu de vinaigrette, voici une sauce parfaite avec des suprêmes de volaille et des légumes à la vapeur. N'hésitez pas non plus à la verser sur un riz au curry !**

3. La garniture au chou et le dressage

quelques sommités de chou-fleur concassées

Vinaigrette au citron

4 cl de jus de citron -12 cl d'huile d'olive - 3 g de sel fin

Pour le dressage

quelques brins de ciboulette

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. • Plongez-y les morceaux de chou-fleur et laissez-les 10 mn jusqu'à obtenir une texture bien fondante. Egouttez-les. • Dans un bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un petit fouet. Faites-y mariner le chou-fleur cuit. • Pour présenter, versez la crème glacée au chou-fleur dans des assiettes creuses en verre. Ajoutez la garniture de chou-fleur, un peu d'huile de curry et un peu de ciboulette ciselée très fine.

Déclinaison : **vous pouvez incorporer cette garniture au chou-fleur dans vos salades. Elle se marie également bien avec une sauce au curry.**

NOIX DE SAINT-JACQUES POÊLÉE AUX LÉGUMES MITONNÉS À L'HUILE D'ARGAN

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 30 mn / Cuisson : 15 mn

1. Les noix de Saint-Jacques

12 noix de saint-jacques
1 c. à soupe de ciboulette
1 c. à café de gingembre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile d'argan

Nettoyez brièvement les saint-jacques sous un filet d'eau, puis séchez-les bien avec du papier absorbant. Salez-les et poivrez-les. • Ciselez finement la ciboulette. • Pelez le gingembre puis hachez-le finement. • Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les saint-jacques et laissez cuire 1 mn. • Recouvrez-les de ciboulette, de gingembre et d'huile d'argan.

Déclinaison : **en mélangeant la ciboulette et le gingembre, vous obtenez un très bon accompagnement pour vos poissons et volailles.**





2. La semoule et les épinards

30 g de graines de couscous - 1 c. à soupe d'huile d'argan
5 cl de bouillon de volaille - 200 g de petites feuilles d'épinards lavées et équeutées - quelques feuilles de moutarde lavées

Mettez le couscous dans un bol avec l'huile d'argan, sel et poivre. Faites chauffer le bouillon de volaille et versez-le dans le bol. Mélangez avec une fourchette. • Couvrez de film alimentaire et laissez gonfler 5 mn. • Faites chauffer le beurre dans un sautoir. • Faites suer les épinards 2 mn sans coloration et salez. • Disposez dans chaque assiette 3 noix poêlées sur un lit d'épinards. • Décorez de légumes et versez un peu de sauce. Parsemez de semoule et décorez avec les feuilles de moutarde.

Déclinaison : **servez cette semoule parfumée tout simplement avec une garniture de légumes.**

3. La sauce et les légumes

200 g de carottes - 200 g de pois gourmands - 200 g d'asperges
50 g de beurre - 10 cl de bouillon de volaille - gros sel
2 c. à soupe de crème fraîche - 2 c. à soupe d'huile d'argan

Pelez les carottes. • Coupez les légumes en petits morceaux de taille identique. • Portez de l'eau à ébullition avec du gros sel dans une casserole. Plongez-y les carottes 30 s pour les blanchir. • Renouvelez l'opération pour les autres légumes. • Dans la cocotte, faites chauffer le bouillon de volaille avec la crème fraîche. Ajoutez les légumes, le beurre et l'huile d'argan, salez et laissez cuire 5 mn.

NOIX DE SAINT-JACQUES EN CARPACCIO AUX GRAINES DE PAVOT BLEU

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 25 mn / Cuisson : 5 mn

1. La sauce au yuzu

2,5 cl de jus de yuzu (épiceries asiatiques) - 1 pincée de sucre
1 c. à café de blanc d'œuf
7 cl d'huile d'olive vierge extra

Mélangez le jus de yuzu avec un peu de sel, de poivre, le sucre et le blanc d'œuf. • Emulsionnez avec l'huile d'olive.

Déclinaison : **cette sauce convient aussi à merveille aux sashimi de poissons de type daurade, ou à la julienne de navet noir.**



2. Les croûtons

30 g de pain de mie
60 g de beurre - 1 gousse d'ail

Coupez le pain de mie en petits dés ou en médaillons. • Faites chauffer le beurre dans une poêle. Faites-y revenir l'ail et le pain de mie jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée. • Otez l'ail. Retirez du feu et placez les croûtons sur du papier absorbant.

Déclinaison : **servez les croûtons avec du beurre salé, pour un plaisir simple, à l'apéritif. Ils sont également idéaux pour une salade ou une soupe.**



3. Le carpaccio de saint-jacques et le dressage

8 noix de saint-jacques
1 c. à café d'huile d'olive
1 c. à soupe de graines de pavot bleu
1 c. à soupe de ciboulette ciselée
1 c. à soupe de peaux de baies roses
40 g de poutargue
fleur de sel de Guérande
quelques feuilles de roquette
quelques zestes de yuzu

Lavez les noix de saint-jacques sous un mince filet d'eau courante, puis séchez-les avec du papier absorbant. • Coupez-les en fines lamelles et posez-les sur du film alimentaire légèrement huilé. • Dans chaque assiette, disposez les lamelles de saint-jacques et badigeonnez-les au pinceau de sauce au yuzu. • Parsemez-les de graines de pavot bleu, de ciboulette ciselée très finement, de peaux de baies roses et de fleur de sel. Donnez un tour de moulin à poivre. • Ajoutez enfin la poutargue coupée en très fines tranches, les croûtons, quelques petites feuilles de roquette et les zestes de yuzu.

Zoom sur la noix de saint-jacques
La noix de saint-jacques est un ingrédient apprécié et utilisé dans toutes les cuisines du monde. La cuisine française, bien sûr, fait un large usage de ce petit trésor en coquille, mais pas seulement : il est également très utilisé au Japon et en Chine.
Il faut dire que ce fruit de mer est délicieux et présente des qualités nutritives très intéressantes : de nombreuses protéines de bonne qualité, des vitamines et des minéraux excellents pour la santé et l'éclat de la peau !
Petit conseil pratique : **pour ouvrir une coquille saint-jacques, incisez en suivant l'intérieur du coquillage à l'aide d'un petit couteau. Coupez aussi un peu de l'autre côté. Ouvrez alors le coquillage, coupez-le à la base et lavez-le à l'eau courante.**

VELOUTÉ DE FÈVES ET FOIE GRAS DE CANARD

(6 pers.) Entrée / Facile / Assez cher / Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h 10 mn

1. Le velouté de fèves

300 g de fèves écossées
150 g de chou-fleur
120 g de petits pois écossés
1 litre de bouillon de volaille
25 g de mascarpone
18 cl de crème fraîche
5 cl de lait

Faites blanchir séparément les fèves, le chou-fleur et les petits pois. Otez l'enveloppe des fèves. Réservez quelques petits pois pour la déco. • Dans une cocotte, faites chauffer le bouillon de volaille. Plongez-y le chou-fleur et laissez cuire environ 15 mn à feu doux. • Mixez le tout. • Ajoutez ensuite les fèves, les petits pois, le mascarpone, la crème fraîche et le lait. Mixez à nouveau, puis assaisonnez.

Déclinaison : **ce velouté, onctueux et chaleureux, est à savourer tout simplement chaud ou froid.**





2. Le flan de foie gras et le dressage

200 g de foie gras de canard
30 cl de crème
2 œufs
fleur de sel
cerfeuil - huile d'argan

Passez le foie gras au tamis au-dessous d'un bol. • Ajoutez la crème tiède, les œufs battus, du sel et du poivre. Battez au fouet, puis passez le mélange au chinois. • Répartissez la préparation dans des ramequins. Versez dans un plat à four et couvrez d'aluminium. • Faites cuire au bain-marie env. 1 h dans un four à 80-100°. • Retirez l'aluminium des flans de foie gras. Versez dessus le velouté bien froid. Parsemez de quelques petits pois. • Assaisonnez avec la fleur de sel et le cerfeuil. Déposez quelques gouttes d'huile d'argan pour le goût et la décoration avec une pipette. Vous pouvez aussi utiliser une petite cuillère.

Déclinaison : **un authentique foie gras frais est bien sûr idéal, mais vous pouvez aussi utiliser du foie gras en bocal. Servez ces petits flans au foie gras à l'apéritif.**

L'huile d'argan : **l'huile d'argan nous vient du Maroc. Elle contient quatre fois plus de vitamine E que l'huile d'olive. Son parfum est relativement semblable à celui de l'huile de sésame. Les femmes au Maroc l'utilisent également pour le soin de la peau et des cheveux.**

LA CUISINE DU PLACARD

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi cuisiner des petits plats anglais.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult**





Papier peint et torchons, The Collection.

Shortbread aux pépites de chocolat ou aux raisins secs
fiche-recette



Ginger Ale



Soupe à l'oignon au cheddar
fiche-recette

GINGER ALE *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

Réduisez 250 g de **gingembre frais** pelé en purée dans un blender (ajoutez un peu d'eau si nécessaire). • Placez la purée de gingembre dans une casserole avec 165 g de **sucre** et 12 cl d'**eau**. Portez à ébullition sur feu vif, réduisez le feu et laissez mijoter 15 mn. • Laissez refroidir, puis passez au chinois et réservez au réfrigérateur. • Servez le sirop de gingembre avec de l'**eau gazeuse** et des **rondelles de citron** (et avec des glaçons en été).

SCONES *(4-6 pers. ou 12 scones environ)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mélangez 450 g de **farine** tamisée, 1 sachet de **levure** et 110 g de **sucre**. Ajoutez 80 g de **beurre** froid en morceaux et mélangez avec les doigts pour obtenir un mélange sableux. • Faites un puits au centre et versez 25 cl de **lait entier**. Mélangez rapidement à l'aide d'un couteau à bout rond, juste pour amalgamer les ingrédients. • Formez une boule, puis étalez la pâte sur 2 cm d'épaisseur. • Découpez des scones à l'aide d'un emporte-pièce. • Badigeonnez avec un peu de lait au pinceau et faites cuire 20 mn environ. Servez avec de la **confiture de fraises** et de la **crème fouettée** ou de la **crème épaisse**.

Vous pouvez préparer des scones salés en remplaçant le sucre par 100 g de cheddar.

Papier peint et torchons, The Collection.



Scones



Sauces anglaises :
Gravy, Cottage Cheese, Mint Sauce



Pudding à la confiture

SAUCE GRAVY *(4-6 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn*

Faites chauffer 1 c. à soupe d'**huile végétale** et 20 g de **beurre** dans une casserole sur feu doux. Ajoutez 2 c. à soupe de **farine** et faites cuire 5 à 8 mn en mélangeant de temps en temps pour obtenir un mélange sableux et doré. Versez petit à petit 50 cl de **bouillon de volaille** chaud en fouettant, puis 1 c. à café de **concentré de tomate**, 1 c. à café de **sucre** et quelques grains de **poivre noir**. Faites épaissir 5 mn sur feu moyen. Servez avec du porc ou du poulet.

SAUCE AU COTTAGE CHEESE *(4-6 pers.) Préparation : 5 mn*

Mélangez 250 g de **cottage cheese** avec 3 c. à soupe d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe d'**oignons émincés**, 2 c. à soupe d'**herbes ciselées au choix**. Salez et poivrez. Servez avec des crudités et du pain grillé.

MINT SAUCE *(4 pers.) Préparation : 5 mn*

Hachez les feuilles d'**1 bouquet de menthe**. Placez dans un bol, ajoutez 1 pincée de sel, 1 c. à soupe rase de **sucre**, 4 c. à soupe d'eau bouillante. Mélangez et laissez refroidir. Ajoutez 2 à 4 c. à soupe de **vinaigre de vin blanc**. Salez, poivrez. Servez avec des côtelettes d'agneau grillées.

PUDDING À LA CONFITURE *(4-6 pers.)*
Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h à 1 h 15 mn

Préchauffez le four à th. 5/150°. • Fouettez 3 **jaunes d'œufs** et 1 **œuf entier** avec 40 g de **sucre.** Ajoutez 100 g de **chapelure,** puis 50 cl de **lait.** • Etalez 4 c. à soupe de **confiture de fraises** dans un plat à gratin ou 1 c. à soupe de confiture au fond de 4 bols. Versez la préparation œufs-chapelure et faites cuire 45 mn à 1 h (30 mn pour des portions individuelles). • Battez les **blancs d'œufs** en neige ferme, puis ajoutez 160 g de **sucre** sans cesser de fouetter. Etalez cette meringue sur le pudding et passez au four pendant 10 mn à th. 5-6/160-170° jusqu'à ce que la meringue soit légèrement dorée. Servez tiède.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

CHOUX À LIER

Multimillénaire et multicolore, la culture de ce légume d'hiver, exploré des feuilles à la racine, de la pomme à la tige, s'est tant diversifiée depuis son ancêtre sauvage qu'il est difficile de ne pas s'y égarer. Voici pourquoi il vaut mieux rester près de ses choux.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré** - texte **Claude Malbec**

Contrairement à la tomate, à la pomme de terre, au maïs, ou encore aux haricots, absents de notre Vieux monde jusqu'à la découverte du Nouveau, ce légume qui surgit de la terre armé jusqu'à la pomme (comme dans une légende grecque), y est sélectionné **depuis la plus haute Antiquité**. Il en perdure même quelques sauvageons sur les falaises du Midi. L'Europe, qui a toujours aimé tout domestiquer, s'y est donc prise de longue main avec le chou. Lequel s'accommode mieux d'un pluriel, tant **sa culture multimillénaire et multicolore l'a amélioré en d'innombrables variétés**, ne vous laissant que l'embarras du chou, qu'il soit vert, blanc, rouge, fleur, rave ou fourrager, de Bruxelles, de Milan ou de Pontoise, camus, commun ou encore proprement romanesque à l'instar du romanesco, cette extravagante chimère du chou-fleur et du brocoli, cloquée comme un verso de la face lunaire.
Difficile de les épuiser toutes à moins d'une bible sacrément étouffe-chrétien. Voici cependant les principaux de ces crucifères au naturel peu énergétique, à préparer comme d'habitude sans matière grasse en soupe ou potée, en chou farci, en choucroute…





Chou rouge aux raisins
fiche-recette

Assiette, Alessi.

••• Le **chou cabus**, blanc, rouge, vert, et le **chou de Brunswick** interviennent très souvent dans la préparation de la choucroute.
Le **chou de Milan** est une plante adaptée aux régions froides (voir l'article consacré au sous-genre violacé, le **chou de Pontoise**, dans notre rubrique "agenda marché").
Le **chou de Bruxelles**, le plus sucré et le plus calorique de ces légumes pommés, est un incontournable du régime hivernal.
Le **chou-rave**, longtemps évaporé des étalages de nos marchés, a des tiges charnues qui se préparent à la manière d'un céleri-rave. Comme le **chou rouge**, il offre l'avantage d'être consommé cru, simplement râpé et légèrement assaisonné. Ce qui permet d'en conserver tous les apports nutritifs.
Le **chou-fleur** est reconnu contenir pas mal de vitamines C ainsi que du groupe B. Ses fibres très pectinées insolubles ont la particularité d'apaiser les grosses faims sans être pour autant caloriques.
On préférera les **choux romanesco** aux petites couronnes bien claires. Ils se savourent tout simplement crus, vite étuvés (de manière à préserver leurs fleurettes) ou en purée (mais on perd alors leur originalité d'aspect).
Et puis il y a le **pe-tsaï**, dit **chou chinois** ou de Pékin, qui ressemble très fort à de la sucrine. Il se prépare d'ailleurs cru en salade, cuit à l'étouffée, sauté, ou encore se poche émincé dans un court-bouillon.

Précautions d'emploi

- Le chou peut induire un certain inconfort intestinal : son blanchiment préalable à toute opération permet d'y remédier ainsi que l'adjonction d'épices connues pour réduire les flatulences, comme les traditionnels assaisonnements de carvi et de baies de genièvre, qui possèdent plus qu'un pouvoir aromatique.
- Pour parer aux mauvaises odeurs libérées par une cuisson un peu longue, le chou sera entièrement immergé dans l'eau bouillante, puis égoutté en fin de préparation.
- La choucroute est excellente pour la santé, pour peu qu'elle ne cuise pas dans de la graisse animale, comme de tradition. En effet, la fermentation de la julienne prédigère les fibres et en facilite l'assimilation. Attention toutefois, sa forte teneur en sel impose un lavage soigneux avant cuisson.

Une association bienfaisante

Les choux sont variablement riches de composés soufrés qui caractérisent leur saveur, dans la proportion du simple au double entre des choux verts, rouges, ou fleurs et des brocolis. A ce soufre porteur de vertus détoxifiantes anti-hépatiques et préventives contre certains cancers, du poumon notamment, s'ajoute une forte proportion de vitamines A, B, E ou C aux propriétés tonifiantes, des antioxydants qui préservent des nuisances extérieures, des minéraux pour la forme…





Assiette, Alessi. Planche à découper, L'Air de Rien.



Planche à découper, L'Air de Rien.

TROIS CHOUX AU BOUILLON *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

1 petit chou vert - 1/4 de chou blanc
1 morceau de chou chinois
100 g de chair à saucisse - huile d'olive
2 gousses d'ail - 1 c. à soupe de graines d'anis
3 brins de persil plat - 3 brins d'estragon
1 pointe de couteau de piment de Cayenne
50 cl de bouillon de volaille reconstitué

Faites blanchir les choux coupés en lanières pendant 2 mn dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les. • Faites revenir la chair à saucisse dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis ajoutez l'ail haché, l'anis, les choux, le piment, du sel et du poivre. Laissez revenir 5 mn, puis versez dessus le bouillon avec le persil et l'estragon. • Couvrez à moitié et laissez cuire sur feu doux pendant 30 mn environ.

à table + **Vous pouvez remplacer la chair à saucisses par de fines tranches de poitrine fumée ou de lard de Colonnata**

CHOUX À LA CRÈME

(4 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

1 petit chou-fleur
1 petit chou romanesco
1 tête de brocoli
25 cl de crème fleurette
1 bouquet de cerfeuil
1 bouquet de ciboulette
quatre-épices
1 pointe de couteau de piment

Séparez tous les petits bouquets des choux, lavez-les et faites-les cuire 10 mn à la vapeur. • Mettez les ensuite dans une cocotte avec la crème, du sel, du poivre, un peu de quatre-épices et le piment, et laissez mijoter doucement 10 mn. Parsemez de cerfeuil et de ciboulette, lavés, séchés et ciselés.

à table + **Vous pouvez aussi cuire les choux 10 mn dans de l'eau bouillante salée et bien les égoutter avant de les mélanger à la crème.**



Salade de chou blanc
fiche-recette

Bol, Alessi. Planche à découper, L'Air de Rien.



Gratin de bimis
fiche-recette

Planche à découper, L'Air de Rien.



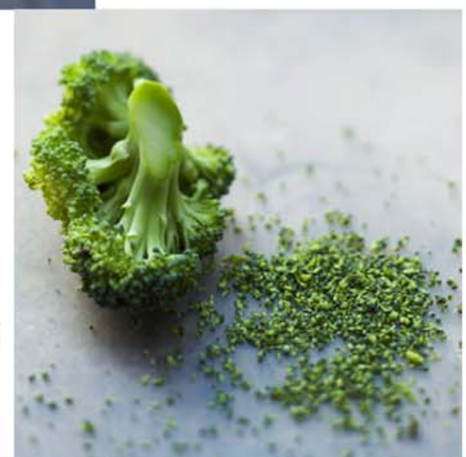
Planche à découper, L'Air de Rien.





Pour émincer les choux blancs, verts ou rouges, il faut d'abord les couper en 4 avec un couteau le long du trognon. Il est plus facile ensuite de les émincer.

Pour animer un plat de pâtes, un taboulé ou un poisson, prélevez les extrémités des têtes de brocolis avec un économe et faites-les blanchir 1 mn dans de l'eau bouillante salée, utilisez le reste en gratin ou en soupe.





Faites blanchir les choux dans de l'eau bouillante salée 3 mn, plongez-les dans de l'eau froide et égouttez-les.

CHOU VERT AU GINGEMBRE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

1 petit chou vert - 1 carotte - 1 morceau de gingembre - 1 gousse d'ail - 1 oignon frais huile d'olive - beurre - 1 pincée de poivre de Sitchuan

Retirez les premières feuilles du chou, séparez toutes les feuilles en les coupant le long du trognon, lavez-les et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3 mn, puis égouttez-les. • Pelez la carotte, le gingembre, l'ail et l'oignon et coupez-les en fins bâtonnets. Faites-les revenir doucement avec un peu d'huile d'olive dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient fondants, environ 10 mn. • Retirez les plus grosses côtes du chou et coupez les feuilles en lanières. Ajoutez-les dans la casserole avec un bon morceau de beurre, du poivre de Sitchuan, du sel, couvrez et laissez mijoter 20 mn.

à table + **Vous pouvez râper les légumes aromatiques au lieu de les tailler en bâtonnets et remplacer le chou vert par du chou-fleur ou des brocolis cuits à l'eau avant.**

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



APPAREILS DE **CHOC**

Ancien chef pâtissier de l'hôtel Crillon, l'incollable Christophe Felder cède au devoir pascal en allégeant une palanquée de desserts chocolatés aussi régressifs que des madeleines pécheresses. Quel spectacle lorsqu'il sort ses tablettes !

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
stylisme **Elodie Rambaud**





Torchon, Côté Bastide. Assiette et … Australia. Couteau, Muriel Grateau.



1



Petit bol, Rina Menardi. Serviette en lin, Merci.

MERINGUE ET MOUSSE AU CHOCOLAT *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Au frais : 2 h
Cuisson : 2 h 10 mn

Pour la mousse au chocolat

300 g de chocolat amer
50 g de beurre - 7 jaunes d'œufs
9 blancs d'œufs - 170 g de sucre semoule

Pour les meringues

4 blancs d'œufs - 1 tablette de chocolat noir
240 g de sucre semoule - 1 pincée de sel
1 sachet de sucre vanillé - sucre glace

Préparez la mousse : hachez le chocolat. Faites-le fondre au bain-marie, puis ajoutez le beurre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et tiède. • Battez les blancs d'œufs avec le sucre semoule. Ajoutez les jaunes d'œufs légèrement battus, puis le chocolat fondu tiède. Mélangez délicatement et réservez au réfrigérateur afin que la mousse fige un peu. • **Préparez les meringues :** versez les blancs dans un saladier. Ajoutez 1 pincée de sel et commencez à fouetter en cadence. • Dès que les blancs deviennent mousseux, ajoutez 1/3 du sucre semoule et le sucre vanillé. Continuez à fouetter énergiquement et ajoutez encore 1/3 du sucre dès que les blancs tiennent aux branches du fouet. • Ajoutez le reste de sucre et mélangez délicatement. • Préchauffez le four sur th. 4-5/130°. • A l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère à soupe, déposez des boules de blancs d'œufs sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four (1). • Saupoudrez de sucre glace. • Faites cuire au four à th. 4-5/130° pendant 10 mn, puis poursuivez la cuisson pendant 2 h à th. 3/90° minimum. La meringue doit se décoller facilement de la feuille de papier sulfurisé. • Décorez avec quelques copeaux de chocolat noir réalisés en passant la lame d'un couteau économe sur la tablette.



Bol évasé gris, Mud Australia. Serviette bleu ciel, Merci. Cuillères à dessert, WMF.



Assiette, Mud Australia. Serviette bleu ciel, Merci.



Crémier, Habitat. Bol, Mud Australia. Bol, Rina Menardi.

1



Couteau, Cutipol. Torchon japonais, Merci.

2



3



BISCUITS DU MILLIONNAIRE *(4-6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

175 g de farine - 4 c. à soupe de sucre roux
125 g + 55 g de beurre
40 cl de lait concentré sucré
20 cl de lait concentré non sucré
150 g de chocolat au lait

Préchauffez le four sur th. 6-7/190°. • Beurrez un moule carré de 23 cm. • Mélangez dans un bol la farine tamisée et 125 g de beurre, et travaillez-les avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte brisée. • Ajoutez le sucre et mélangez-le bien pour obtenir une pâte ferme. • Etalez la pâte dans le moule, piquez-la à la fourchette. Enfournez pendant 20 mn. Laissez-la refroidir dans son moule. • Chauffez à feu vif 55 g de beurre et les laits concentrés dans une casserole en remuant tout le temps jusqu'à ébullition. • Baissez le feu et laissez cuire la crème 4 à 5 mn, jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée (caramel) et qu'elle s'épaississe **(1)**. • Versez-la sur le biscuit dans le moule **(2)** et laissez refroidir. • Une fois la couche de caramel froide, faites fondre le chocolat au lait au bain-marie et, une fois fondu, versez-le sur le caramel **(3)**. • Laissez refroidir dans un endroit frais, puis coupez le gâteau en petits morceaux carrés ou rectangulaires.



STICKY TOFFEE *(10 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Repos : 1 h
Cuisson : 20 à 25 mn

4 œufs - 340 g de vergeoise brune
120 g de beurre - 340 de farine
1 sachet de levure chimique
20 g de cacao amer en poudre

Pour la pâte

50 cl d'eau
3 c. à soupe de vanille liquide
175 g de dattes -175 g d'abricots secs
15 g de bicarbonate de soude

Pour le caramel

50 g de chocolat noir (60-70 % cacao)
200 g de crème fraîche épaisse
200 g de beurre
100 g de vergeoise brune
25 g de cacao amer en poudre

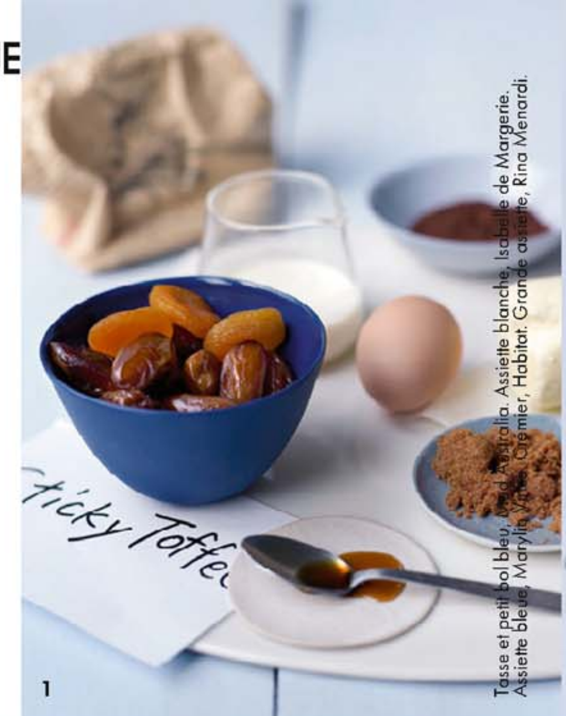
Pour la ganache

100 g de chocolat noir (60-70 % cacao)
120 g de beurre

Matériel

moule en silicone à cakes individuels

Préchauffez votre four. • **Préparez le caramel** : hachez le chocolat avec un couteau ou dans un robot. Faites cuire la crème fraîche, le beurre et la vergeoise jusqu'à ébullition. Ajoutez le chocolat haché et le cacao amer. Versez le caramel dans le fond d'un moule beurré sur 2 ou 3 mm. Laissez figer. • **Préparez la ganache** : hachez le chocolat avec un couteau ou dans un mixeur. Faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez le beurre et mélangez hors du feu afin d'obtenir une ganache. • **Préparez la pâte** : faites bouillir l'eau et la vanille liquide. Hors du feu, ajoutez les dattes et les abricots **(1 et 2)**. Laissez gonfler pendant 1 h. Mixez le tout avec le bicarbonate de soude. La pâte obtenue va gonfler légèrement. • Pendant ce temps, fouettez les œufs et la vergeoise pendant 2 mn. Ajoutez la ganache presque liquide ainsi que la farine tamisée avec la levure et le cacao. • Incorporez la préparation à base de fruits secs jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. • Versez la pâte dans les moules sur le caramel. Faites cuire au four pendant 20 à 25 mn. Laissez bien refroidir, puis démoulez.



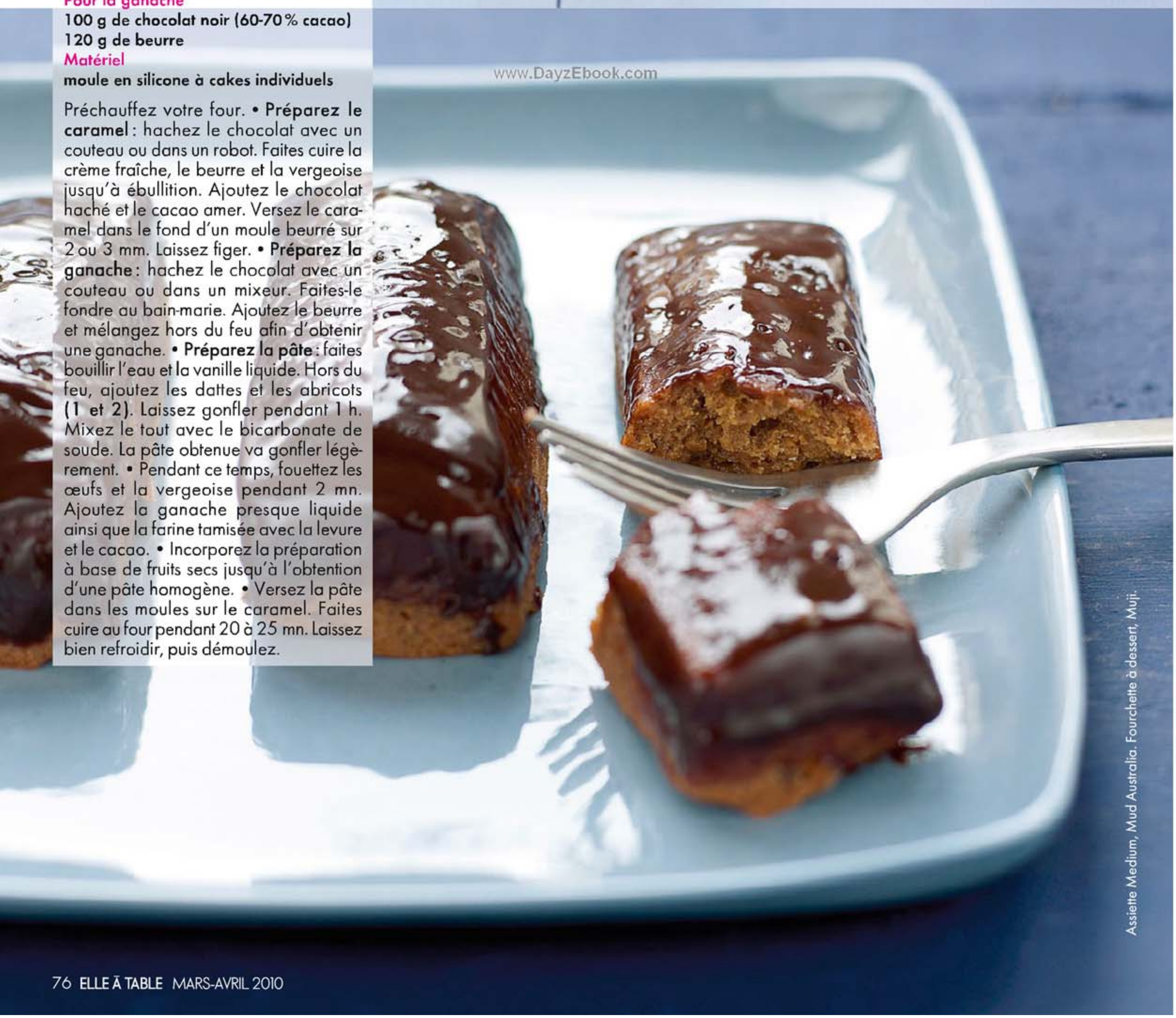
1

Tasse et petit bol bleu, Mud Australia. Assiette blanche, Isabelle de Margerie. Assiette bleue, Marylin V[illegible]. Crémier, Habitat. Grande assiette, Rina Menardi.



2

Cuillère à dessert Cutipol.



Assiette Medium, Mud Australia. Fourchette à dessert, Muji.



Sucrier en verre, Habitat. Petite assiette bleu, Marylin Vince. Petits Bols blanc et bleu, Rina Menardi.

BETTELMANPUDDING *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h 10 mn

2 œufs entiers - 50 cl de lait
300 g de brioches ou de croissants rassis
200 g de sucre semoule
1 c. à soupe de cannelle en poudre
150 g de chocolat noir (60-70 % cacao)
2 belles pommes (golden ou boskoop)
50 g de beurre - 100 g de raisins secs
50 g de chapelure - 1 moule de 20-22 cm

Préchauffez le four sur th. 7-8/220°. • Cassez les œufs dans un bol et fouettez-les avec une fourchette. Réservez. • Faites tiédir légèrement le lait dans une casserole. Emiettez finement la brioche ou le croissant dans un saladier. Versez dessus un peu de lait tiède afin de les imbiber et de les ramollir **(1)**. Mélangez le tout et versez le reste de lait. • Incorporez le sucre semoule, la cannelle, puis les œufs battus. Mélangez et réservez. • Hachez grossièrement le chocolat avec un couteau ou dans un mixeur. • Pelez les pommes et évidez-les. Coupez-les en petits morceaux. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez les morceaux de pommes et les raisins secs. Faites revenir 10 mn en remuant avec une spatule en bois. Les pommes doivent être fondantes. • Incorporez au premier mélange les 3/4 du chocolat haché, les pommes et les raisins. • Beurrez un plat à gratin et saupoudrez-le de la moitié de chapelure. • Versez la pâte et recouvrez du reste de chapelure. • Faites cuire 1 h au four. Laissez refroidir à température ambiante. • A la sortie du four, déposez le reste de chocolat haché sur le gâteau, pour la décoration.



Bol, Rina Menardi.





Bols, Rina Menardi.

1



Bol, Rina Menardi. Petits pot à sel, Mud Australia.

2



Assiette à dessert, Mud Australia.



Assiette carrée Medium, Mud Australia. Couteau, Habitat. Torchon Japonais, Merci.

MARBRÉ CHOCO-VANILLE

(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn

90 g de beurre - 1 gros œuf
190 g de sucre semoule
2 c. à café d'extrait de vanille liquide
1 pincée de sel
12 cl de crème liquide
140 g de farine
1 c. à café rase de levure chimique
1 c. à soupe de cacao en poudre
Pour le glaçage
100 g de chocolat noir (60-70 % cacao)
2 c. à soupe d'huile ou de graisse végétale

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Versez tous les ingrédients sauf le cacao dans un robot. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. • Divisez la pâte en deux parts égales. Incorporez le cacao dans l'une d'elles et la vanille liquide dans l'autre part. Mélangez bien à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention de deux pâtes homogènes. • Beurrez et farinez un moule à cake. Versez un peu de pâte à la vanille au fond du moule. Recouvrez d'une couche de pâte au cacao **(1)**. • Renouvelez l'opération en alternant des couches de pâte à la vanille ou au cacao. • Faites cuire le marbré au four sur th. 5-6/160° pendant 40 mn. Laissez refroidir le gâteau avant de la démouler. • **Préparez le glaçage** : faites fondre doucement le chocolat au bain-marie. Incorporez l'huile. Laissez presque refroidir le glaçage. • Versez-le irrégulièrement sur le marbré refroidi **(2)**.





Bol galet, Mud Australia. Couleur Steel. Bol blanc et assiette de présentation, Rina Menardi.

LE GÂTEAU SANS BEURRE ET SANS REPROCHES *(8 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn
Cuisson : 25-30 mn

4 œufs - 125 g de chocolat
2 c. à soupe de lait
10 cl de crème liquide
1 c. à soupe de farine
50 g d'amandes en poudre
125 g de sucre semoule

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. • Faites fondre le chocolat avec le lait et la crème liquide. • Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la farine et les amandes en poudre. • Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre semoule intégré tout au début. Incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation précédente. • Beurrez et farinez un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Versez-y la pâte aux 3/4. • Faites cuire au four pendant 25 à 30 mn. • A la sortie du four, laissez refroidir 10 mn avant de démouler le gâteau sur une grille. Servez tiède.



Fourchettes à dessert, Cutipol.

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

UNE RECETTE DE BASE

photos **Jérôme Bilic**
réalisation **Marie Leteuré**



GÂTEAU DE BASE

(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

3 œufs - 150 g de sucre
150 g de farine
200 g de beurre fondu
1 c. à café de vanille en poudre
1 c. à soupe de vanille liquide
Pour le caramel
150 g de sucre - 4 c. à soupe d'eau
4 gouttes de jus de citron

Allumez le four sur th. 6 /180° et beurrez un moule à manquer. • Faites un caramel en faisant bouillir le sucre et l'eau pendant 6-8 mn, puis ajoutez le jus de citron hors du feu. • Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les vanilles, la farine et le beurre fondu toujours en fouettant. Versez la pâte sur le caramel et faites cuire environ 40 mn. Démoulez sur un plat.



… pour réaliser six gâteaux à partir de la même pâte.

RENVERSANT BANANES-PASSION *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

Pâte de base - 4 bananes - 2 fruits de la passion

Avec une petite cuillère, prélevez les graines de 1 fruit de la passion et déposez-les dans une passoire. • Appuyez avec le dos d'une fourchette pour en extraire le jus. • Ajoutez ce jus dans la pâte de base. Répartissez les graines et le jus de l'autre fruit de la passion sur le caramel, ajoutez les bananes découpées en rondelles, versez la pâte dessus. Faites cuire environ 40 mn au four.



Tout simplement nature



Fruits rouges
fiche-recette



Citrons
fiche-recette



Pommes + cannelle
fiche-recette



POIRES-VANILLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn

Pâte de base
2 ou 3 poires
1 gousse de vanille

Fendez la vanille en deux dans la longueur et récupérez les graines noires aromatiques qui sont à l'intérieur. Répartissez-les sur le caramel. • Pelez les poires, coupez-les en fines lamelles et déposez-les sur le caramel. • Versez la pâte et faites cuire 40 mn environ (th. 6/180°). Vous pouvez retirer le cœur des poires mais laissez quelques pépins sur 2 ou 3 lamelles pour faire joli…



COOKING CHEF, UN VIRTUOSE, DANS VOTRE CUISINE

Le Cooking Chef de Kenwood vise sans cesse l'excellence. Il était déjà expert pour mixer, malaxer, pétrir, fouetter, émincer, râper et maintenant, il cuit ! Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !



DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :

- Un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur
- Un blender bol inox de 1,5 L
- Un bol multipro avec couteaux et 3 disques pour râper et émincer
- Un panier vapeur
- Une spatule nouvelle génération, souple et résistante à la chaleur, une corne et un dessous de bol.

Vous pouvez également compléter cette collection avec une gamme de 30 accessoires adapatables pour réaliser toutes les préparations.

IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef, vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les sauces un peu sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer. Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout ! Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.



PANNACOTTA AU COULIS DE FRAISES
Pour 8 personnes

LA VEILLE

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol rempli d'eau froide pour les faire ramollir
2. Fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et en gratter les petites graines noires avec la pointe d'un couteau
3. Mettre la gousse de vanille, les graines, 70 g de sucre et la crème dans le Bol du robot
4. Installer le Batteur Souple
5. Régler la température au maximum et la vitesse sur « mélange 1 »
6. Lorsque la crème commence à bouillir, arrêter la cuisson sans cesser de mélanger
7. Egoutter la gélatine et bien la presser pour en retirer l'excès d'eau. L'ajouter dans le Bol du robot puis y verser également l'extrait de vanille et l'alcool
8. Continuer à battre sur « mélange 1 » jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés
9. Laisser refroidir un peu, puis retirer la gousse de vanille
10. Mouiller les 8 ramequins avec un peu d'eau et les remplir équitablement
11. Laisser refroidir avant de mettre une nuit au réfrigérateur ou 4 heures minimum si vous êtes pressé

LE JOUR MÊME

12. Laver rapidement les fraises, les sécher et les équeuter
13. Installer le Blender sur la sortie ultra-rapide du robot, y verser les fraises, je jus de citron et le sucre restant
14. Mettre à vitesse maximale 1 min pour réaliser un coulis
15. Démouler les 8 pannacottas (au besoin, passer les ramequins sous l'eau chaude pour aider à les démouler) sur les assiettes de service et verser autour un cordon de coulis de fraises

INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 120 g de sucre en poudre
- 80 cl de crème liquide
- 2 cuil. à café d'extrait de vanille
- 2 cuil. à soupe de kirsch ou de marc de Bourgogne
- 300 g de fraises
- Le jus d'1/2 citron

PRÉPARATION

20 minutes
(10 la veille et 10 le jour même)

CUISSON

8 minutes

RÉFRIGÉRATION

4 heures minimum
(une nuit de préférence)

UN GÉNIE DE LA CUISSON

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur et même bouillir l'eau au-delà de 100°, le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. La plaque induction, située sous le socle, est équipée de deux sondes permettant une maîtrise de la température à 5° près. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné ! Si vous appréciez les bienfaits de la cuisson vapeur, un panier vapeur en inox à insérer dans le bol, vous permet de cuire en conservant la saveur et les vitamines des aliments.





COOK & COFFEE, VOTRE ESPACE DÉMO

Cook & Coffee est le nouveau concept store dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café. Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires , tous les jours du mardi au samedi de 10 h à 19 h.

Cook & Coffee,
3, rue Paul Cézanne
75008 Paris
01 53 75 44 44

NOUVEAU : cours de cuisine gratuits tous les samedis, sur rendez-vous uniquement.

Découvrez le Cooking Chef en vidéo sur le site :
www.cookingchef.fr

COOKING CHEF KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS



A TABLE !

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

Assiettes et coupelles Wedwood, chez The Conran Shop. Set de table en papier et verres Duralex 30 ml, The Conran Shop.



JUS DE POMME ET ÉPICES *(4 pers.)*

Préparation : 1 mn
Cuisson : 5 mn
Repos : 5 mn

1 l de jus de pomme fermier ou bio
2 bâtons de cannelle
5 clous de girofle

Faites chauffer à feu doux le jus avec la cannelle et les clous de girofle dans une casserole à couvert. • Dès les premiers frémissements, retirez du feu et laissez infuser 5 mn. • Filtrez avant de servir avec des biscuits aux épices (Poilâne).

Manger avec les doigts est un vrai plaisir pour les ados, mais attention aux dérapages ! Sélectionnez avec eux les bons ingrédients, et laissez-les jouer à cuisiner… La junk food se transforme alors en repas vitaminé et ludique !

photos **Jean-Claude Amiel** - texte et recettes **Véronique Liégeois** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



Finger food

Idées menus

Le slunch du mercredi

> Gaufres aux petits pois
> Dips de concombre, carottes et radis
> Petits gâteaux chocolat-framboise
> Milk-shake aux fraises

Le grignotage du samedi soir

> Madeleines jambon-parmesan
> Mini-brochettes poulet-ananas au sésame
> Tomates-cerises et radis
> Sucettes de pommes aux éclats de caramel

Le brunch des vacances

> Mini-pita jambon cru-mozzarella
> Tomates cerises au chèvre
> Pancakes au fruit rouges
> Smoothie pêche-melon

La dînette sur le balcon

> Guacamole et tuiles au parmesan
> Les «bonbons» au bœuf et crudités
> Rochers à la noix de coco, coulis d'abricot
> Billes de melon et pastèque



Assiette et bol Wedgwood, The Conran Shop.

BONBONS AU BŒUF ET CRUDITÉS

(4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 10 mn
Plat / Facile / Bon marché

16 tranches de carpaccio de bœuf
2 carottes - 1/4 de chou chinois
16 crêpes de riz de 16 cm de diamètre
15 g de champignons noirs déshydratés
50 g de vermicelles de soja
2 tiges de coriandre - 1 tige de menthe
sauce soja sucrée - 1/2 citron
1 bouquet de ciboulette
1 c. à café d'huile de tournesol
1 c. à soupe d'huile de colza

• Faites tremper les champignons dans un bol d'eau tiède pendant 15 mn. Egouttez-les et émincez-les. Hachez très fin le chou et les carottes pelées. • Mélangez le chou, les carottes et les champignons émincés. • Ajoutez un trait de jus de citron et l'huile de colza. Salez légèrement, poivrez. Assaisonnez de menthe ciselée. • Faites cuire les vermicelles de soja 3 mn à l'eau bouillante. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle antiadhésive. • Ajoutez les tranches de carpaccio de bœuf en les froissant comme des petits chignons. Faites sauter 2 mn à feu vif, assaisonnez de sauce soja, faites évaporer à feu vif, puis laissez en attente. Effeuillez la coriandre. • Trempez rapidement les crêpes de riz dans une assiette d'eau froide. • Garnissez chaque crêpe d'une pincée de vermicelles et de crudités. • Ajoutez 1 tranche de carpaccio, 1 ou 2 feuilles de coriandre et roulez la crêpe. Maintenez les côtés avec un brin de ciboulette pour faire un joli bonbon. Dégustez frais avec de la sauce soja.

info + **Le plein de vitamines dans des bouchées chics et ludiques. On peut les présenter aussi en petits paquets carrés avec « ruban » en ciboulette, d'aumônières ou de triangles.**

Comment équilibrer ce repas ?

Les règles de base sont les mêmes que pour n'importe quel repas, il suffit de les adapter avec les bons ingrédients.

> Proposez des légumes et des fruits (crus et cuits), tout simplement nature, découpés en dés, montés sur des brochettes, disposés dans des verrines. Prévoyez des fruits qu'ils aiment : fraises, mangue, ananas, grains de raisin...et des légumes faciles : tomates-cerises, concombre, avocat...

> Limitez les charcuteries, les feuilletés... Proposez des préparations à faire soi-même : mini-tomates farcies au thon, au fromage, soupe à boire à la paille, canapés au concombre...

> Ne négligez pas les sources de protéines de bonne qualité nutritionnelle (produits laitiers, viande ou équivalent).

> Faites-leur préparer des boissons maison, pour changer des sodas : milk-shakes, smoothies, jus, limonades maison, thés parfumés...

Pain, pizza, riz... indispensables à l'équilibre

Les ados ont des besoins importants en glucides pour le fonctionnement musculaire et cérébral. Les féculents doivent donc garder toute leur place dans un repas à grignoter du bout des doigts. Pensez notamment :

> A la pizza coupée en petits carrés.

> Aux boulettes de riz façon sushi.

> Aux mini-tartines, chaudes ou froides, garnies de crudités, fromage, jambon...

> Aux galettes mexicaines fourrées de poulet, surimi, avocat et recoupées en petits tronçons.

> A la purée de pois chiches, à déguster avec des crudités.

> Aux canapés de rondelles de pommes de terre (avec fromage frais, herbes...).

> Aux mini-croquettes de flocons d'avoine ou de sarrasin, au quinoa... Elles se mangent tièdes, comme les gaufres.





Tomates-cerises au chèvre

Assiettes, Le Bon Marché Rive Gauche.



Mini-brochettes poulet-ananas au sésame *fiche-recette*

Assiette et bol, Le Bon Marché Rive Gauche.







Gaufres aux petits pois

Assiette et coupelle, Le Bon Marché Rive Gauche.



Manger avec les doigts : pourquoi pas ?

Ils picorent, ils touchent, ils régressent… Les ados aiment les repas destructurés, bien loin des règles alimentaires familiales. Mais rien n'empêche de donner du sens au slunch, au méga-goûter ou à la collation nocturne : poussez-les à préparer eux-mêmes leurs petits grignotages, plutôt qu'à plonger directement dans le paquet de chips… Avec des avantages pour leur relation à l'alimentation à long terme.

> **Le temps qu'ils consacreront à préparer leurs recettes va réguler leur envie de manger :** au lieu de se jeter sur les gâteaux, ils apprécieront d'autant plus ceux qui sortent du four, qu'ils ont mis un certain temps à préparer.

> Le **repas devient plus décontracté** et **moins « ordinaire »**, c'est un espace de liberté qui leur permet de mieux accepter au quotidien les contraintes des repas familiaux, plus cadrés.

> Toutes les occasions sont bonnes pour un repas sans couverts : petit buffet improvisé du dimanche soir, brunch, barbecue, pique-nique sur le balcon ou grignotage du mercredi midi…

Assiettes, coupelles et mug, Wedgwood chez The Conran Shop. Serviettes, The Conran Shop.







Assiette et coupelle, Le Bon Marché Rive Gauche.

Petits gâteaux chocolat-framboise







Assiette et fourchette, Le Bon Marché Rive Gauche.

Coulis kiwi et coulis fraise pour accompagner les sucettes de pommes







Assiette, Le Bon Marché Rive Gauche.

Sucettes de pommes aux éclats de caramel



▶ Retrouvez nos musiciens sur leur site Vendredi13, www.myspace.com
▶ Photos réalisées à l'école de cuisine La Cuisine Paris (voir infos p. 136).

Comment organiser ce bricolage alimentaire ?

Laissez une certaine autonomie aux ados, mais en contrepartie, faites-leur respecter certaines règles comme faire la vaisselle et ranger les ustensiles…

> Proposez-leur des recettes auxquelles ils ne pensent pas : les gaufres ou madeleines salées, les pliages avec des feuilles de bricks, des galettes de riz, les sauces à base de fromage blanc ou petits-suisses (salées ou sucrées), les dips…

> Les ados aiment jouer… et gagner ! Les concours de découpage (au couteau, à l'emporte-pièce ou à l'aide d'une cuillère parisienne), de pliage ou de présentation les amusent autant que les plus petits… Alors laissez-les s'amuser en cuisinant !

Voir nos recettes page suivante



TOMATES-CERISES AU CHÈVRE *(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 30 mn / Pas de cuisson*

1 barquette de tomates-cerises rouges et jaunes - 70 g de chèvre frais - 25 g de pistaches
1 tige de menthe - 5 brins de ciboulette

Découpez un chapeau au sommet de chaque tomate et évidez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère. Salez et poivrez l'intérieur. • Hachez les pistaches, la menthe effeuillée et la ciboulette. Mélangez dans un bol le fromage émietté, les pistaches et les herbes. Salez, poivrez. • Remplissez les tomates avec ce mélange au fromage. Remettez les chapeaux. Dégustez très frais.

Info + **Vous pouvez remplacer les tomates par des chapeaux de petits champignons retournés ou par des tronçons de concombre. > Les légumes consommés crus sont de bonnes sources de vitamine C (antifatigue) et de fibres, indispensables régulateurs de la satiété.**



GAUFRES AUX PETITS POIS *(4 pers. / 8 gaufres)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

250 g de farine - 2 gros œufs - 20 cl de lait - 50 g de comté râpé - 120 g de petits pois cuits - 3 c. à soupe d'huile d'olive - paprika - 1 sachet de levure

Ecrasez la moitié des petits pois à la fourchette. • Mélangez la farine, la levure, 2 belles pincées de sel, 1 pincée de paprika et du poivre. Ajoutez les œufs, l'huile et le lait. Travaillez la pâte pour obtenir un mélange homogène. • Incorporez le fromage râpé, les petits pois entiers et les petits pois écrasés. Si la pâte est trop compacte, ajoutez 1 ou 2 cuillerées de lait. • Préchauffez un gaufrier antiadhésif. • Versez une petite louche de pâte lorsqu'il est bien chaud. Laissez cuire les gaufres environ 5 mn. Stoppez la cuisson lorsqu'elles sont bien dorées. • Coupez-les éventuellement en deux et dégustez chaud.

Info + **Les gaufres salées présentent un bon apport en protéines (œuf, lait, fromage) et en glucides complexes. > Les petits pois, sources de fibres et de minéraux, donnent du goût et de la couleur. > Complétez la portion de légumes avec des crudités à grignoter (bâtonnets de carottes, de concombre…) et, pour changer, garnissez les gaufres d'une fine tranche de jambon cru ou de fromage.**



PETITS GÂTEAUX CHOCOLAT-FRAMBOISE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 25 mn / Cuisson : 15 mn

2 gros œufs - 90 g de sucre - 1 sachet de sucre vanillé
100 g de beurre - 180 g de farine -1 sachet de levure
80 g de pâte à tartiner chocolatée - 100 g de framboises

Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Battez les œufs entiers avec le sucre en poudre et le sucre vanillé, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez le beurre mou et mélangez. Incorporez la farine et la levure. • Versez la pâte dans des empreintes à mini-cannelés, en les remplissant au tiers. Déposez une noisette de pâte à tartiner. Couvrez de pâte jusqu'aux deux tiers des empreintes et placez une framboise légèrement enfoncée à la surface. • Faites cuire 15 mn au four.

Info + **Des biscuits délicieux au dessert ou au goûter, avec des dés de fruits frais, des fruits rouges ou une compote, et une tasse de thé vert parfumé. > Vous pouvez augmenter la quantité de framboises et éliminer le chocolat pour obtenir des biscuits plus riches en fibres.**



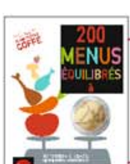
LES SUCETTES DE POMMES AUX ÉCLATS DE CARAMEL, COULIS KIWI, COULIS FRAISE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 25 mn / Pas de cuisson

2 pommes vertes - 1 citron - 1 kiwi - 4 petits-suisses à 20 % de matière grasse - 2 c. à café de sucre - 2 Carambar - 12 bonbons en forme de fraises - 12 piques en bois

Hachez finement les Carambar au couteau. • Pelez le kiwi, puis coupez-le en dés. Ecrasez-le à la fourchette, avec 1 c. à café de sucre et un petit-suisse, pour obtenir un mélange homogène. • Coupez les bonbons-fraises en morceaux et écrasez-les de la même façon, avec un petit-suisse et 1 c. à café de sucre. Placez les coulis au frais. • Coupez les pommes en dés réguliers, sans les peler. Arrosez-les légèrement de jus de citron. • Montez des petites brochettes avec les dés de pommes, terminez avec un bonbon-fraise. • Au moment de déguster, saupoudrez les brochettes d'éclats de Carambar et servez avec les coulis.

Info + **Des bonbons pour leur faire manger des fruits ? Pourquoi pas… Au final, la quantité de bonbons par personne est raisonnable et le bonbon qui sort de l'interdit sera consommé sans excès ni culpabilité !**



200 menus équilibrés à 2 €, de Véronique Liégeois, diététicienne-nutritionniste, 5,90 €, chez Solar éditions.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

ELLE à table PASSIONS

WWF pour une planète vivante*

evergreen plug & play

LES POÊLES ÉCOLOGIQUES-BY-AUBECQ,

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT ET GAIN DE PLACE



Elles disposent d'un nouveau revêtement ultra résistant jusqu'à 400°C, anti-adhérent à base de céramique conçu pour limiter son impact sur l'environnement. Leur fond breveté offre une parfaite diffusion de chaleur pour un temps de cuisson réduit et des économies d'énergie. Les poignées et anses amovibles sont compatibles avec tous les modèles et permettent un véritable gain de place. Entretien facile à la machine. Tous feux y compris induction.

Casserole ø 16 cm LAK03T509 39,90 €
Casserole ø 18 cm LAK03T510 44,90 €
Casserole ø 20 cm LAK03T511 49,90 €

Poêle ø 20 cm LAK03T512 39,90 €
Poêle ø 24 cm LAK03T513 49,90 €
Poêle ø 28 cm LAK03T514 59,90 €
Poêle ø 32 cm LAK03T515 64,90 €
Sauteuse ø 24 cm et couvercle LAK03T516 65 €
Poignée amovible LAK03T517 29,90 €
Lot de 2 anses amovibles LAK03T518 44,90 €

ZERO PTFE — ZERO PFOA — CO_2 — PTFE PFOA FREE Evergreen Ceramica Technology

Une partie du prix de vente de ces produits est reversée au WWF pour soutenir ses missions de protection de l'environnement.

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 8h30 à 20h sauf le samedi de 9h à 18h N° Indigo 0 825 08 40 04 - **DE L'ÉTRANGER :** +333 59 56 71 49 - Paiement par CB uniquement.

COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS BP 30657 59061 ROUBAIX cedex 01, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP **INTERNET : www.ellepassions.com**

BON DE COMMANDE

N° de client :
Nom : ______ Prénom : ______
Adresse : ______
Ville : ______ Code postal : ______
Tél : ______ E-mail : ______

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Références	Quantité	Coloris	Prix unitaire	Prix total
Casserole ø 16 cm	LAK03T509			39,90 €	€
Casserole ø 18 cm	LAK03T510			44,90 €	€
Casserole ø 20 cm	LAK03T511			49,90 €	€
Poêle ø 20 cm	LAK03T512			39,90 €	€
Poêle ø 24 cm	LAK03T513			49,90 €	€
Poêle ø 28 cm	LAK03T514			59,90 €	€
Poêle ø 32 cm	LAK03T515			64,90 €	€
Sauteuse ø 24 cm et couvercle	LAK03T516			65 €	€
Poignée amovible	LAK03T517			29,90 €	€
Lot de 2 anses amovibles	LAK03T518			44,90 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAK03EC00BC			11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAK03EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAK03EC0300			7 €	€
Billes céramiques	LAK03T299			14,90 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAK03EC00LBC			20,90 € ~~23,90 €~~	€
Frais d'envoi (Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)					+7,50 €
	Total en euros				€

Offre valable jusqu'au 13/06/2010

Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB :
Date de validité : Clé de contrôle :
(3 chiffres au dos de la CB)

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :



OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis
+ 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~



Les billes céramiques vous permettent de cuire vos fonds de tarte de façon homogène et sans gonflement. Réutilisables, elles résistent à 280°C.
LAK03T299
14,90 €

LAK03

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non
Date de naissance :

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex

CHEF DE RAYON



*Est-ce le produit ou le cuistot qui fait la recette ? Pour en avoir le cœur net, nous accompagnons au supermarché un grand chef pourvu d'une seule consigne : surprendre avec des ingrédients ordinaires. Aujourd'hui, **Jacques Maximin** nous attend au Carrefour, armé d'une liste de courses dans la poche revolver.*

Il a tout de suite opiné au coup de la supérette, l'immense Jacques Maximin. On en trouverait justement une au coin, un Carrefour Market imparti aux dépannages du Rech, restaurant de poissons patrimonial où il s'en donne à lèche-doigts pour le compte de son repreneur, Alain Ducasse. Le magasin étant plutôt costaud en fruits et légumes, on ferait de nécessité vertu.

Nous le cueillons en train de commenter à son jeune chef exécutif, Julien Dumas, des recettes calligraphiées à la plume de ronde, aux lettres frisées de longues moustaches de kaiser. Instant choisi… Après tout ce cuisinier, qui trouverait une vraie toque dans une meule de tuyaux crevés, a révélé des as du macaron comme Franck Cerutti, Christophe Moret (les seconds d'Alain Ducasse au Louis XV et au Plaza Athénée, six étoiles à eux deux) ou Bruno Cirino (l'Hostellerie Jérôme, la jolie bistroterie du Café de la Fontaine). Lui-même fut découvert par le légendaire Roger Vergé (Moulin de Mougins), et ôta l'entame du bricheton à tout un élan créatif de la gastronomie récente : « N'imitez pas, cuisinez », avait-il asséné à un jeune Catalan venu en France potasser les menus de grandes maisons étoilées. Le petit queux, un certain Ferran Adrià, a dû retenir la leçon. Maximin a le sens des formules à l'emporte-pièce, frappées en gros caractères. « Je préfère cent fois des petits pois téléphone crus, avec une bonne crème fraiche, aux mêmes liquéfiés qui fument l'azote de partout. Prouvez que ça existe, que le type qui sort du bureau va préférer ça à son bifteck frites ! »

A la question de sa présence réelle ou figurative en cuisine, on gagne une vanne de Bocuse : « Et vous croyez que c'est Enzo Ferrari qui serre les boulons ? » En voilà un qui n'engendre pas la mélancolie, malgré une avarie persistante de sourires et des yeux douloureux qui vous avalent comme •••

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

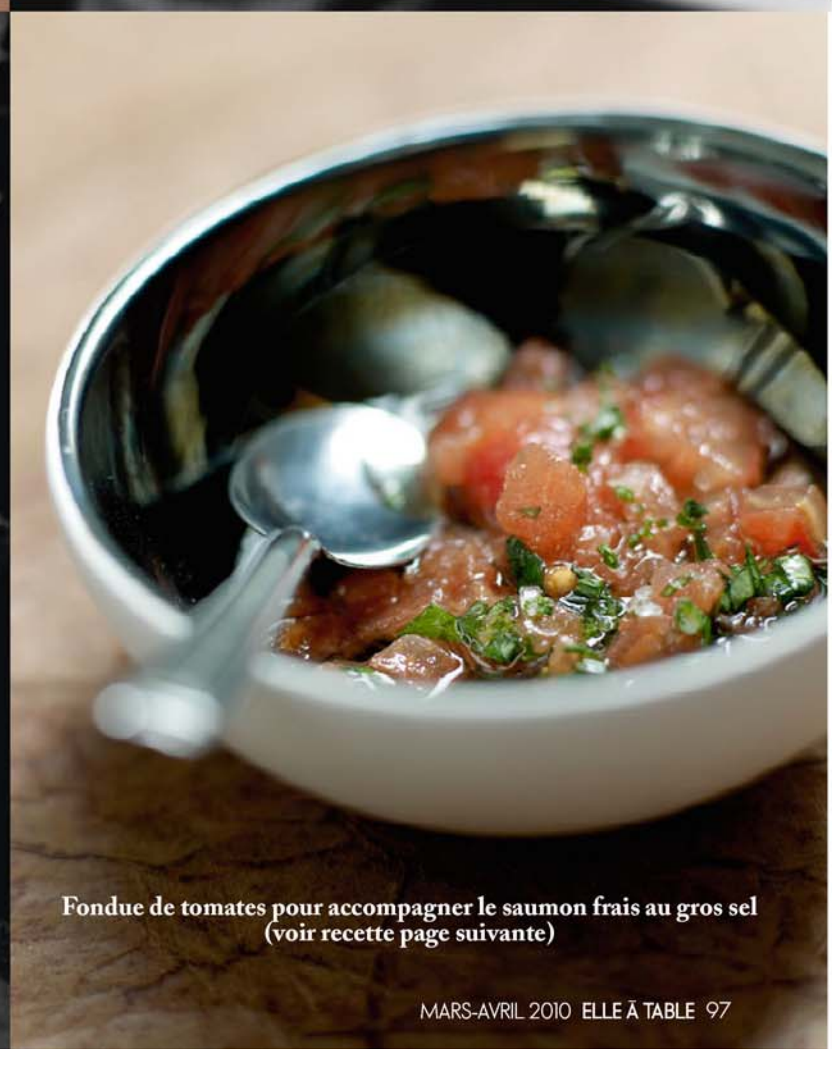


Huîtres chaudes aux épinards frais, jus beurré, à peine citronné

fiche-recette







Fondue de tomates pour accompagner le saumon frais au gros sel
(voir recette page suivante)





Carrefour market

CARREFOUR MARKET DEMOURS
Vous souhaite la bienvenue

		EUR
6	HTRE 20Z N3 SPE MD	13,20
6	SUCRE POUDRE PACK	1,09
6	1KG GROS SEL RDF	1,15
6	FLT COEUR SAUMON	5,43
6	CREME CHANTILLY	2,28
6	FRUITS	0,44
6	FLT COEUR SAUMON	5,59
6	10 OEUFS BIO CALIB	3,64
6	BEURRE ISIGNY	1,94
6	CHOU FLEUR PIECE	2,80
EUR*	TOT	37,56
6	HARICOT ECOSSER	0,51
6	CITRON JAUNE VRAC	0,48
6	CELLO ORANG.NT CEE	2,60
6	0.5L HLE OL.RDF	10,87
6	CHICOR.LEROUX LIQU	2,14
6	COURGETTE	0,56
6	AMANDES EFFILEES	3,67
6	CELERI BRANCHE	0,48
6	50CL CREME ANGLAIS	1,59
6	TOMATE ALLONGEE	0,61
6	CLEMENTINE FEUILLE	1,52
6	POMELO ROSE PIECE	1,00
6	REINETTE ARMORIQUE	1,30
EUR*	TOT	64,79
EUR	Espèces	64,79
EUR	A RENDRE	0,00
NOMBRE D'ARTICLES :		25

TVA 6: 5,50% EUR 61,41 3,38
**** TOTAL TVA EUR 3,38
10.02.10 14:13 7577 13 0051 00005
Merci de votre visite
TEL : 01 45 74 52 14



Le magasin étant plutôt costaud en fruits et légumes, on ferait de nécessité vertu.

SAUMON FRAIS AU GROS SEL *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 30 mn / Cuisson : 10–12 mn

500 g de filet de saumon frais de Norvège ou d'Ecosse, sans peau, sans arêtes - 2 tomates - 1 carotte - 1 concombre - 1 navet - 1 courgette - 1 fenouil (pied frais) - 1 céleri (le cœur seulement) - 50 g de haricots verts - 25 cl d'huile d'olive - 1 petit bouquet de basilic - 2 à 3 c. à soupe de gros sel

Epluchez tous les légumes sauf la courgette et détaillez-les en gros bâtonnets de 3 cm de long sur 1/2 cm de large. • Faites cuire ces légumes séparément, dans l'eau bouillante salée, 3-4 mn. • Réunissez tous les légumes dans le compartiment supérieur d'un couscoussier et mettez en attente. • **Préparez la fondue de tomates** : ôtez la peau des tomates bien rouges en les plongeant dans l'eau bouillante 10 s, puis dans l'eau froide. • Détaillez la chair en petits dès que vous disposerez dans un bol assez grand. Salez, poivrez et recouvrez d'huile d'olive et de basilic frais haché. Mettez cette sauce à tiédir au coin du feu. • **Détaillez le saumon en 4 morceaux égaux.** Salez, poivrez et disposez ces morceaux à côté des légumes cuits. • Posez le récipient sur la marmite du couscoussier contenant de l'eau en ébullition. Couvrez et laissez cuire à la vapeur 5 à 6 mn en retournant les morceaux de saumon. • Répartissez saumon et légumes sur chaque assiette en alternant les couleurs. • Servez aussitôt accompagné d'un ramequin de gros sel et de la fondue de tomates tiédie. Chaque convive arrosera à loisir poisson et légumes d'huile d'olive et de dés de tomates, et assaisonnera de gros sel à son goût.

Remarques et coup de main

> **Il est indispensable d'ajouter le gros sel au dernier moment, sur tout le saumon.**

> **Vous pouvez varier le choix des légumes selon la saison.**

Saumon frais au gros sel



www.DayzEbook.com

••• deux malstroms. La présence d'un Pacino, une sorte d'absence à la Gainsbarre.

Il est né dans le Pas-de-Calais, mais l'amour du pays niçois lui a tourné les sangs en une décennie de résidence sur la Promenade des Anglais, à l'hôtel Negresco, où il consacre ses années 1980 à dépouiller la cuisine palace de ses rangs d'amulettes pour ne laisser que le cœur en sautoir.

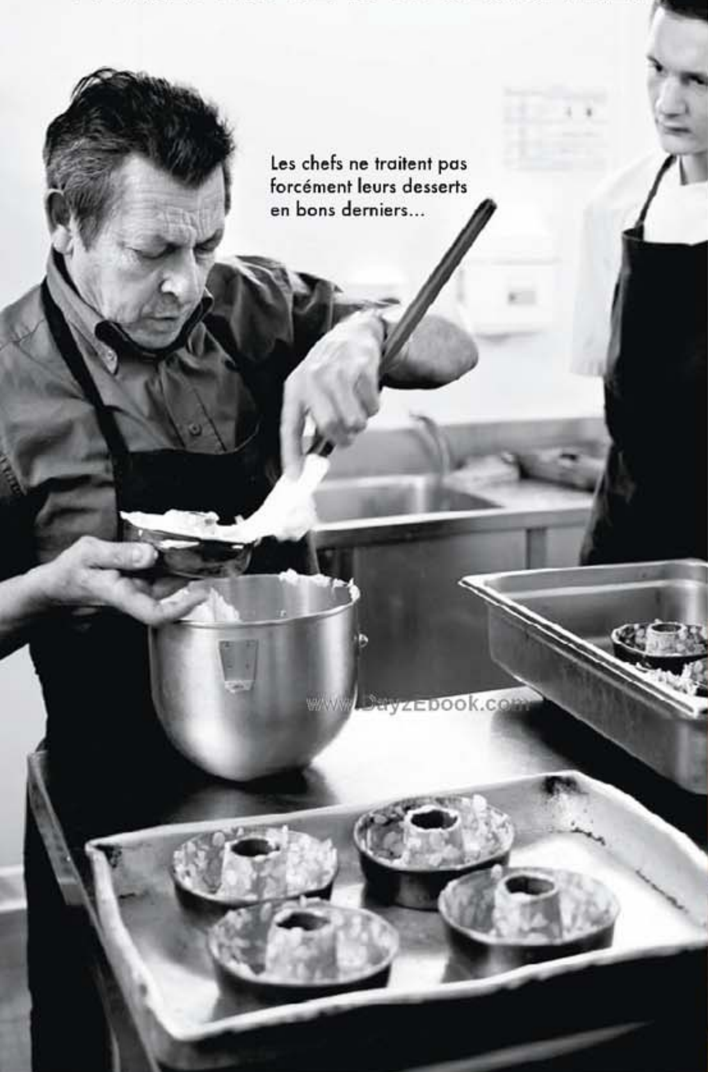
Terrine de pain dur mouillé au bouillon de pot-au-feu, tourte de blettes au lard de ricotta, et sa mythique courgette-fleur farcie, inspirée des poupetons de courgettes mâles de Vergé, mais avec un sujet femelle normalement relégué aux omelettes et aux potages, qu'il alla sélectionner jusque chez un grainetier de Los Angeles pour le cloner dans la plaine du Var. Hostile au bon sens carré, aux assemblages rond-rond dignes d'un jeu d'encastrement, il trouve du rebondi dans la quadrature, comme avec une compression de son pote César, dont la fréquentation le persuade de prendre l'art culinaire pour de l'art en soi.

Un jour, il offre à un habitué des petits pouces en sucre moulés sur un original du sculpteur. Un autre, celui-ci compresse une pièce montée en croquembouche pour un mariage (« le client n'a pas osé y toucher »). Plus profonds, ses tians niçois procèdent également d'une recherche sur la compression.

Après le Negresco, c'est l'ouverture de son restaurant-théâtre, des km carrés où s'entassent des bustes de chefs, des accumulations d'Arman, où le service débute comme un show avec les trois coups. Des goûts byzantins, une démesure de gitan. Deux étoiles. Puis une Table d'Amis à Vence, toujours à fond en seconde.

Aujourd'hui partagé entre son activité de conseil pour Novotel et le groupe Ducasse, il se plaît dans la bohème, posant son piano à bretelles, sa cuisine roulante à la belle étoile.

Sommeil trompeur, Ducasse qui connaît bien Paris, ses mystères, ses misères, se fait fort (en cela, il rejoint les Costes) de ramener du culte dans quelques-uns de ses sanctuaires momifiés. •••



Les chefs ne traitent pas forcément leurs desserts en bons derniers...

SAVARIN D'ŒUFS Ā LA NEIGE ET CRĒME CHICORĒE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn

8 blancs d'œufs - 520 g de sucre semoule
250 cl de crème anglaise (maison ou toute prête)
1 c. à soupe de chicorée (poudre ou liquide)
125 g d'amandes effilées - 30 g de sucre - 20 g de beurre ramolli

Préchauffez le four sur th. 4/5 (140°). • Montez les blancs en neige souple, puis ajoutez le sucre et fouettez au moins 10 mn pour obtenir une neige très ferme et brillante. • Beurrez 4 petits moules à savarin. Sucrez le fond et les bords et tapissez d'amandes effilées. • Répartissez les blancs montés en prenant soin de « corner » (voir ci-dessous) les bords avec le pouce pour qu'ils ne collent pas et faites cuire au four pendant 15 mn dans un bain-marie. • Mélangez la chicorée à la crème anglaise et servez la crème à part. • Démoulez les savarins. Servez avec une salade de fruits de saison et un peu de chantilly.

Remarques et coup de main

> **« Corner », c'est passer le pouce entre les blancs et le moule pour laisser un espace, les savarins monteront alors à la cuisson sans attacher.**

> **La combine : battez les œufs à fond et ajoutez du sucre dès qu'ils commencent à mousser ; ainsi, la meringue est souple et bien ferme.**



Salade de fruits de saison, chantilly



Savarin d'œufs à la neige et crème chicorée

SALADE DE FRUITS DE SAISON *(4 pers)* **Pour accompagner le savarin**

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Au frais : 1 h

1 pamplemousse rose - 2 oranges - 1 grenade

Epluchez le pamplemousse et les oranges et prélevez la chair des fruits. Détaillez-la en petits morceaux. • Epluchez la grenade, ôtez toutes les peaux blanches pour ne récupérer que les graines. • Mêlez tous les fruits ensemble dans un saladier et servez avec le savarin pour apporter une note acidulée.



••• Le Verne rebranché en haut de la Dame de fer, Benoît, Lyonnais… Il a mandaté Maximin sur le pont du Rech pour faire de ce vieux bateau à rames le nouveau Merrimack de son armada. «Quand j'étais grouillot chez Prunier, le patron m'envoyait épier si Rech avait autant de monde que lui. Vous parlez si je connais!» Il dérouille, il blinde la carte (blanquette d'aiguillettes de vives, et on a vu sortir du four un superbe pâté de sole en croûte), la cervelle fumante à huit cents chevaux-vapeur du côté de l'hémisphère méridional, des régions méditerranéennes (tartare de coquilles Saint-Jacques «en un pan-bagnat», tagine de homard, kebab au brochet, incroyable couscous de poissons aux merguez de seiche et boulettes de crevettes «style ravioli tout nus de Mimi»).
Quand beaucoup de toques stars ne pilotent plus qu'en bolide sur la cendrée, Mad Max vous improvise un méchant rodéo au volant d'une 4L. Au supermarché, ça démarre plein gaz, en quasi-surlalimentation: «Avec des fressinettes bien mûres, frites dans une pâte à tempura et nappées de chocolat, vous faites un banana split chaud épatant. Ces radis, je les fais sauter avec du foie de veau, avant de déglacer au vinaigre.» Il trouve en promo des cloyères de deux douzaines d'huîtres n° 3, superbes et fort abordables. «On les pochera en montant leur jus avec un morceau de beurre, une petite échalote, un trait de citron, et boum, servi tiède sur une jonchée d'épinards frais». Des pavés de saumon l'incitent à adapter une de ses recettes phares, un saumon frais d'Ecosse cuit vapeur, tapissé de gros sel et de fondue de tomates, avec une garniture de légumes de saison et une petite nage. Témoin que les chefs ne traitent pas forcément leurs desserts en bons derniers, ce savarin d'œufs à la neige aux fruits de saison. Ça fait comme un petit vortex dextrogyre, dans le sens d'une réaction en douceur aux patronnets dopés à la créatine qui, sous prétexte de soupirer après l'excellent Pierre Hermé, vulgarisent ses quintessences onctueuses et glabres, ses symétries de pagode japonaise, son sucre sur toutes les lèvres. La combine, c'est de ne pas battre les œufs à fond, et de rajouter du sucre dès qu'ils commencent à mousser, ainsi la meringue sera souple et bien ferme. Au lieu de pocher, on cuit au four dans un moule chemisé de beurre et d'amandes effilées. «Recouvrez avec de la crème anglaise en brique, cessons de charrier les produits de l'industrie alimentaire, qui éviteraient aux lauréats concours des Meilleurs ouvriers de France (dont il préside le jury) de foirer leur soufflet neuf fois sur dix. J'ai fait le tour de l'analyse, la cuisine stabilisée, je trouve cela valable.»

ROUSSILLON : DES ROUGES DE SOLEIL

Au pied des Pyrénées, le vignoble du Roussillon raconte l'âme catalane et la générosité du ciel. Des rouges ardents et expansifs, au nez de mûre et de griotte, qui mettent le soleil dans les verres.

photos **Ludovique Beurdeley/Studio HF**
réalisation **Michel Creignou**



CUVÉE VILLARE JULIANI 2008 LES VIGNOBLES DE TERRATS

Syrah et mourvèdre mariés à un doigt de grenache noir composent la personnalité de ce vin qui rayonne dans sa robe rubis. Fruits rouges et épices, le nez se fait franc et direct. C'est d'ailleurs le style de ce vin qui a choisi la séduction immédiate. Il déroule un fruité charmant, des tanins bien ronds et conclut sur une note pimpante et fringante.
Plat : des cailles grillées
En vente au domaine.

CHÂTEAU L'OU 2008

Aucun doute, la syrah domine la cuvée comme le montrent les arômes de fruits noirs intimement mêlés à des notes animales. La bouche s'ouvre sur des saveurs de cassis et de mûre, les tanins restent encore fermes mais ils prédisent une maturité élégante. Et la fin de bouche joliment fraîche conclut sur une jolie note épicée.
Plat : un magret de canard aux épices douces
En vente au domaine.

LA COUME D'ARS 2006 CHÂTEAU PLANÈRES

La terre des Aspres et des carignans centenaires façonnent la noble matière de ce vin ambitieux. Il s'affiche dans une robe d'un beau rubis et un nez exubérant qui réunit la cerise, le poivre, la garrigue. Fruité éclatant, texture élégante, tanins moelleux et fraîcheur aiguisée, la bouche dessine une matière qui promet une heureuse maturité.
Plat : lard rôti de porc noir aux lentilles
En vente au domaine.

LES ARÈNES DE GRANIT 2007 LESQUERDE LES VIGNERONS DE LESQUERDE

Une couleur profonde, un nez franc et direct qui égrène la griotte et le cassis indiquent la réussite du millésime. Une bonne impression confirmée par une bouche qui s'affirme par des tanins bien présents, une fraîcheur féconde et une finale sur un joli fruité aiguisé par la minéralité. Excellent rapport qualité-prix.
Plat : un haricot de mouton
En vente au domaine.

SAVEUR DE VIGNE 2006 DOMAINE DE SERRELONGUE

Le nez évolue doucement vers la maturité en affichant une palette aromatique qui évoque le laurier, le poivre et les fruits noirs confits. L'attaque se fait ample, généreuse, la concentration ne refuse pas la finesse, la texture sensuelle n'exclut pas le raffinement. Un vin puissant qui réchauffera le cœur de l'hiver.
Plat : un steak au poivre
En vente au domaine.

Rack à bouteilles mural Bio techno, Perigot.

Longue histoire... Planté par les Grecs avant Jésus-Christ, exploité par les Espagnols et vendangé par les Français depuis le traité des Pyrénées signé en 1659, le vignoble du Roussillon raconte un millefeuille de cultures. Pour autant, il a bien du mal à affirmer son identité. Beaucoup trop grand insistent les spécialistes qui relèvent une vigne immense couvrant 5300 hectares entre les collines des Corbières et les Pyrénées. Ajoutez l'existence de sols aussi disparates qu'hétérogènes, qui multiplient à l'infini le nombre de terroirs. Sans oublier une demi-douzaine de cépages parmi lesquels le grenache, la syrah, le carignan, le cinsault, le lladoner pelut et le macabeu. Conclusion ? Pas évident de définir un style et d'évoquer la typicité. L'intérêt est ailleurs et c'est une bonne nouvelle : les « Côtes du Roussillon » n'en finissent pas de prendre du galon. Mieux, elles s'affirment par des rouges qui ne manquent ni de caractère ni de talent. Les meilleurs évoquent la cerise noire et la mûre, parfois le cassis et la violette et rayonnent par leur puissance et leur intensité. En montant dans la qualité, les « Côtes du Roussillon Villages » proposent des facettes différentes en affirmant leur diversité géologique. Quatre communes illustrent parfaitement le millefeuille des terroirs : Caramany diffuse le gneiss, Latour-de-France parle les schistes bruns, Lesquerde raconte les arènes granitiques et Tautavel fait résonner les argiles rouges. Au-delà de leurs différences, ces rouges du Roussillon trouvent dans l'âme catalane, une authenticité fondée sur une vieille histoire et la passion des vignerons. Une bonne occasion de découvrir des vins de soleil qui claquent leur générosité en diffusant un plaisir fertile.



CUVÉE BÉRÉNICE 2006 DOMAINE ROSSIGNOL

Bien intéressant le bouquet épanoui de ce vin qui raconte les fruits noirs et la minéralité. Bien construit autour de tanins fermes et élégants, il assure tranquillement en s'affirmant par un fruit pur et serré et une fraîcheur salutaire. Et il conclut joliment sur une note de garrigue.

Plat : un tendron de veau au thym

En vente au domaine.

NOTRE TERRE 2007 MAS AMIEL

Construit sur des coteaux de schistes et sur une dominante de grenache noir, ce rouge s'annonce dans une robe rubis et les arômes d'un panier de fruits rouges et noirs relevés de poivre. Il poursuit sur une attaque puissante et volontaire qui révèle de la chair, du fruit et des tanins confortables. La finale se fait persistante en déclinant une sensation de gourmandise.

Plat : une aiguillette de bœuf à la bourgeoise

En vente au domaine.

CARRÉMENT ROUGE 2008 DOMAINE DE L'EDRE

Fringant, piaffant, le nez séduit par sa générosité et son intensité en faisant résonner les notes de mûre, de poivre et de réglisse. Un vin qui explose littéralement en bouche en claquant un fruité gourmand et tendu. Finale longue et souveraine qui s'enroule autour de jolis tanins. Encore jeune mais très prometteur.

Plat : un canard aux olives

En vente au domaine.

PRIEURÉ 2007 TAUTAVEL DOMAINE FONTANEL

Précision et tension se mettent au service de ce vin éclatant qui ne manque ni de race ni d'allure. Framboise et vanille habillent un nez d'une folle séduction. Approche confirmée par une bouche gourmande qui s'affirme dans l'équilibre, les tanins fondus sans renier l'ampleur et la générosité. Et la finale se fait charmante sur un accord long et sensuel.

Plat : un osso bucco à la milanaise

En vente au domaine.

CASTELL VELL 2007 DOMAINE SINGLA

Ce vin opaque et noir comme de l'encre confesse la grande maturité et la concentration. Dominé par la syrah, il présente un nez de porto vintage avec une dominante de fruits noirs confits. L'attaque est profonde, puissante, généreuse, puis le charme se met en place. Des tanins enrobés, un fruité véloce et une texture de velours confortent la gourmandise et le plaisir.

Plat : du stilton anglais ou un roquefort

En vente au domaine.

Adresses p. 136



Le Café Anglais est surtout une carte magnifiquement écrite. Un manifeste d'ingrédients sublimes, sans plus rien à prouver. Ils sont là, que voulez-vous de plus ? Jay Rayner*, le François Simon anglais, l'a décrite comme « de la poésie en quatre douzaines de plats. Si vous n'aviez que les mots sur la carte pour vous guider, vous voudriez déjà y être ». Les mots, Rowley Leigh les connaît et les aime. Reçu avec brio à Cambridge, où il a étudié l'anglais, il est devenu ensuite agriculteur puis écrivain, avant de se trouver presque par hasard dans les cuisines du très trendy Joe Allen en 1977. Après quelques années avec les frères Roux, au Gavroche, il a ouvert en 1987 le Kensington Palace, devenu très rapidement LE restaurant « mondainodécontract » du Londres des années 90. Mondains et amoureux de sa cuisine impeccable et pure se sont trouvés désemparés en 2006 quand il est parti. Mais ce n'était que pour leur offrir, avec Charlie McVeigh, entrepreneur important sur la scène londonienne, ce chef-d'œuvre, Le Café Anglais. Ensemble, en vrai partenariat actif, ils ont du mal à cacher leur fierté pour ce lieu magique. Charlie (beerlover et militant à travers ses pubs The Draft House et The Westbridge) semble être aussi amoureux de cette élégante salle, aussi obsédé par la qualité et la créativité de la cuisine que Rowley. De son chef et business partner, il dit : « C'est un homme rare, nous avons une chance dingue de l'avoir. » Rowley, trois fois lauréat du prestigieux prix Glenfiddich, continue d'écrire toutes les semaines ses histoires de goût et ses recettes limpides pour The Financial Times.

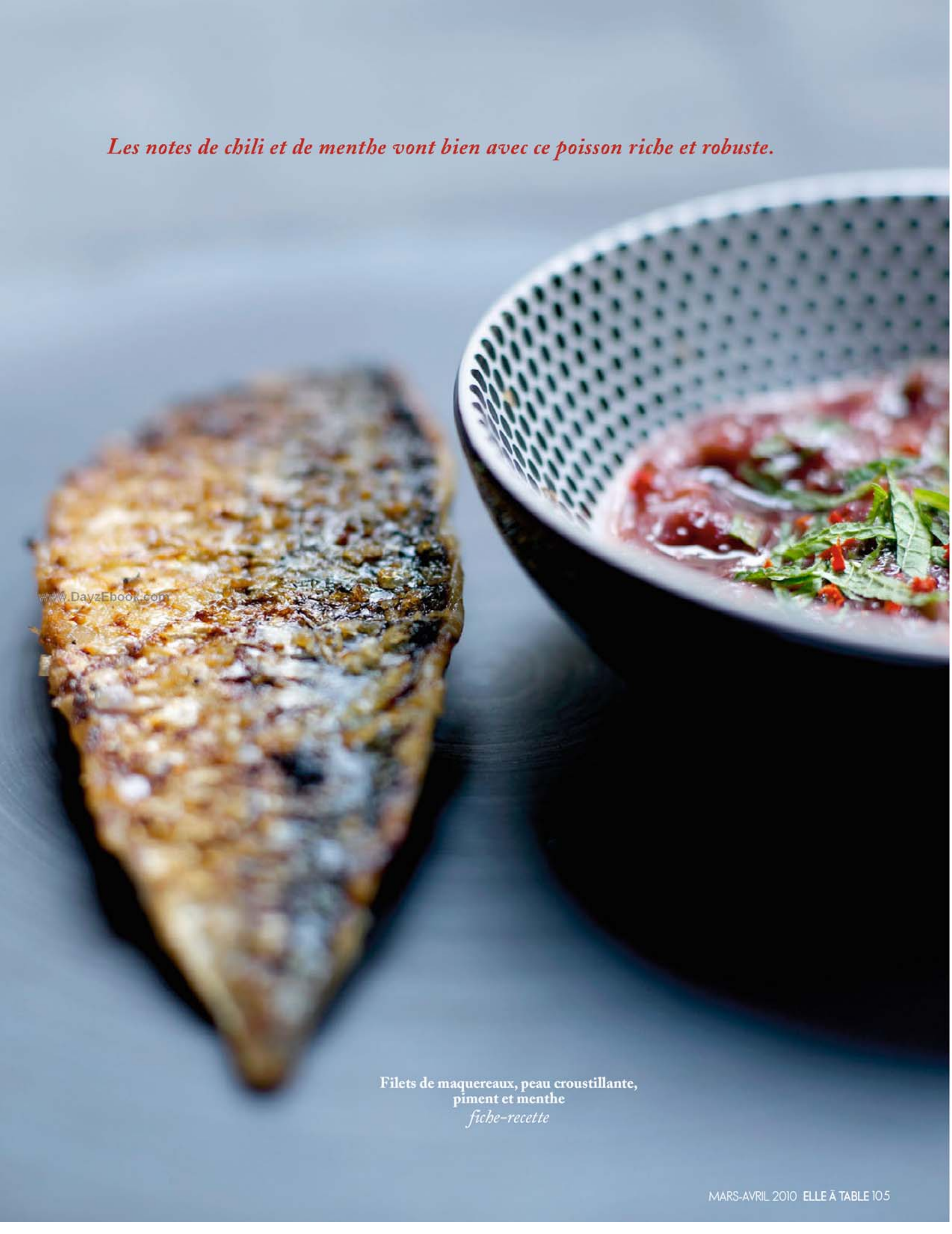
**Romancier, critique gastronomique du journal The Observer.*

*Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, c'est **Rowley Leigh** du restaurant Le Café Anglais, à Londres, qu'elle passe au chinois, sans oublier de subtiliser et simplifier au passage quelques recettes.*

Photos **Deirdre Rooney - Jean-Claude Amiel**
texte **Trish Deseine** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

C'EST DE LA TRISH

Les notes de chili et de menthe vont bien avec ce poisson riche et robuste.



Filets de maquereaux, peau croustillante, piment et menthe
fiche-recette



Au Café Anglais, l'ambiance est très brasserie chic, très Thoumieux new style, mais avec de la hauteur sous plafond et des couleurs plus glacées qui lui confèrent son look de paquebot des années 30. La rôtisserie géante, la générosité du mobilier, ces banquettes dodues en cuir eau de Nil vous enveloppent, donnent envie d'y rester des heures à voyager à travers la carte, si seulement l'appétit le permettait... Nous sommes dans un coin commerçant mais tranquille de Bayswater, loin du glitz de Mayfair et de Kensington ou du buzz de Soho, quartier des théâtres du plein centre. Je demande à Rowley si, finalement, la meilleure brasserie parisienne du monde ne se trouverait pas à Londres...

Nous avons sillonné les brasseries françaises pendant des mois. J'étudiais tous les détails. J'aime l'ambiance brasserie mais quel dommage que la plupart, à Paris, soient devenues si mauvaises. Ici, je voulais du « proper food » (une carte correcte) mais dans une ambiance très décontractée. Ce n'est pas si simple. En même temps, le lieu devait être plus élaboré, plus confortable que le Kensington Palace. Pour une clientèle un peu plus âgée.

Vous êtes satisfait du résultat ?

Avec la nappe et la banquette confortable, il y a plus d'attentes de la part du client. Il faut plus de staff, un meilleur service. Cela n'a pas été facile, au début, d'assurer un bon rapport qualité-prix. On y arrive bien aujourd'hui.

Comment ont réagi les clients ?

C'est une salle assez impressionnante, parfois j'ai l'impression que les gens sont « on duty », qu'ils sont même un peu dominés par l'endroit. Ce n'est pas du tout mon souhait ! Si quelqu'un a envie d'une omelette et rester des heures, je veux qu'il se sente à l'aise. Tout autant que des clients qui vont prendre quatre ou cinq plats. C'est leur choix et leur liberté. ●●●



Le plat signature du Café Anglais. Un mini-plat pour démarrer le repas, rempli d'umami.



●●● Et les Français à Londres, ils se sentent chez eux?
Beaucoup de Français adorent cet endroit et nous adorons combien ils se régalent et reconnaissent ce que nous essayons de faire. L'équipe d'Alain Ducasse du Dorchester est venue fêter ici ses trois-étoiles au Michelin. Mais l'un des meilleurs compliments de ma carrière est venu d'un boucher français. Lorsqu'il a vu la qualité d'une de mes volailles en lui tâtonnant la cuisse, crue, il a dit : « Ça, c'est un produit artisanal ! »

Et justement, le guide Michelin dans tout ça ? C'est important pour vous ? Alain Ducasse a déclaré récemment que le Café Anglais devrait y être reconnu.
Harrumph ! Mais qui consulte le Michelin pour aller dîner à Londres ? Je sais qu'un de mes imbéciles de sous-chefs (sourires) vient de récolter une étoile, mais franchement, ici, ce n'est pas ce que les clients utilisent pour choisir leur restaurant.

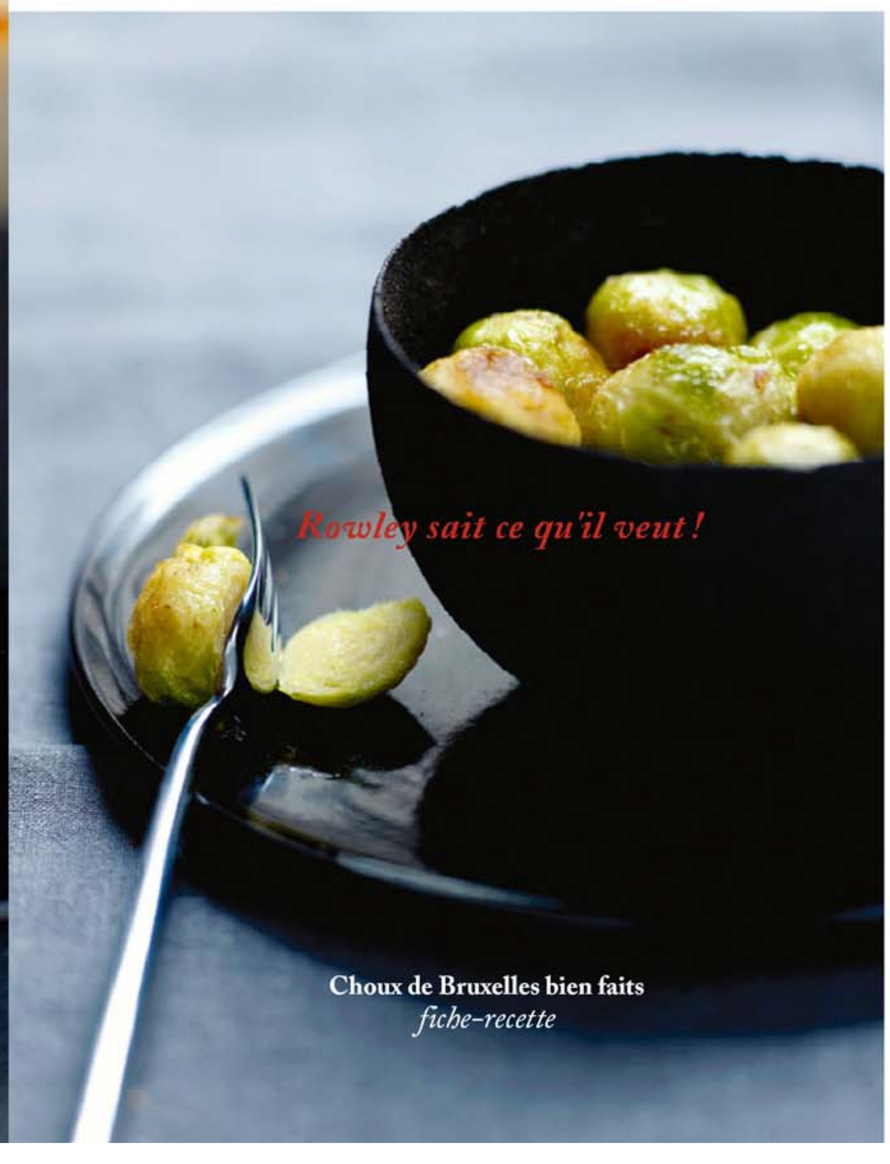
Que pensez-vous de l'actualité du jour, l'achat par l'Américain Kraft de Cadburys, notre chocolat national adoré ?
Dieu seul sait pourquoi Kraft les veulent, mais peu importe, c'est de l'érosion culturelle. Loin de tout débat sur la qualité de ces bonbons, de ce chocolat, ils font partie de notre enfance. Cadburys était une industrie quaker, exemplaire, idéaliste, paternaliste, avec un traitement fabuleux de ses employés. C'est triste.

PARMESAN CUSTARD

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 40 mn / Cuisson : 20 mn

30 cl de crème fleurette fraîche - 30 cl de lait
4 jaunes d'œufs - 50 g de beurre doux
100 g de parmesan finement râpé
piment de Cayenne - 12 filets d'anchois à l'huile
8 tranches très fines de pain de campagne

Mélangez la crème et le lait. • Réservez 1 c. à soupe de parmesan. Ajoutez le parmesan et faites chauffer doucement dans un saladier posé sur une casserole d'eau frémissante. Laissez refroidir complètement avant d'y ajouter les œufs battus avec un fouet. Assaisonnez de sel, poivre blanc et piment de Cayenne. • Beurrez légèrement 8 petits ramequins de 8 cl environ et versez-y la crème au parmesan. Placez les ramequins dans un bain-marie et faites cuire à th. 5/150° pendant 15 mn environ, ou jusqu'à ce que les crèmes soient prises. • Egouttez les anchois et malaxez-les avec le beurre afin d'obtenir une pâte bien lisse. Etalez cette pâte sur les tranches de pain, découpez-les en mouillettes. Faites-les griller dans une machine à Panini ou sous le gril du four, en les retournant une fois ou deux pour qu'elles soient dorées et chaudes. • Juste avant de servir, parsemez les crèmes avec le parmesan réservé et faites dorer sous le gril.



Rowley sait ce qu'il veut !

Choux de Bruxelles bien faits
fiche-recette





La carte est un tour de France des grands classiques de nos brasseries.

Rowley, blind test.

Rowley Leigh n'était pas prévenu de ce petit jeu. Et Charlie, ô mystère, a soudainement disparu. Quelques secondes de tension, puis il s'est attaché lui-même son bandeau. Ouf ! Petit lexique : « Harrumph » = « pfff » en français…

Un Lancashire fermier artisanal (avec une assez bonne gueule, non mais !). Il mange, ne dit mot. Les secondes paraissent comme des heures…

Trish : Rowley ? C'est du Lancashire.

Rowley : Harrumph. Il n'arrive pas à la cheville du mien. Celui-ci est plus savonneux, plus crémeux, avec un arrière-goût désagréable.

Trish : Ne trouvez-vous pas les fromages irlandais et britanniques de mieux en mieux ?

Rowley : Non, ils sont bien pires qu'il y a 20 ans. Depuis que nous avons cédé à l'hystérie de la listéria. C'est tragique. La situation en Irlande, en particulier.

Jus de grenade (Rowley le sent d'abord).

Rowley : Euww, on a l'impression qu'il est sorti de sous une pierre. (Il goûte, grimace…) C'est horrible. C'est du Iron Bru (soda écossais douteux) ?

Trish : Non, c'est du jus de grenade. C'est très à la mode. Vous les suivez, les modes ?

Rowley : Je ne suis pas les tendances, je les crée.

Une pomme braeburn

Rowley : Mmmm, c'est pas mal du tout. Nos pommes sont assez bonnes ici, je ne trouve que peu de différence avec la France, par exemple. Ça devrait être tout simple, mais il n'est pas toujours facile d'en trouver des bonnes.

Trish : Les Farmers Markets doivent aider à cela, non ?

Rowley : Harrumph. Elles sont cosmétiques. Je ne trouve pas qu'ils aident beaucoup. C'est surtout un phénomène dans les quartiers chics.

Du jelly à la framboise (Rowley a l'air gêné de ne pas le reconnaître).

Trish : C'est du jelly à la framboise.

Rowley : Aha ! I LOVE jelly. Il est bizarre que je ne l'aie pas reconnu. Mais j'aime seulement les sucrés, je ne toucherai jamais à ces plats à la mode risibles, style jelly de homard. L'aspic, en revanche, c'est autre chose.

Un cupcake avec du glaçage au citron.

Rowley : Harrumph. C'est de l'infantilisme ! Comme les textos. De la pâtisserie de bébé.



SALADE DE SCAROLE, POIRES ET ROQUEFORT

(6-8 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn

1 grande scarole
3 grandes poires, bien mûres
200 g de roquefort
le jus de 2 citrons
1 c. à café de moutarde
4 c. à soupe d'huile d'olive

Lavez et essorez la salade. • Epluchez les poires et roulez-les dans le jus de citron pour qu'elles ne brunissent pas. • Taillez-les en tranches et remettez les dans le jus de citron. • Faites une vinaigrette avec l'huile, la moutarde, du sel et du poivre. • Avant de servir, tournez la salade dans la vinaigrette et servez-la avec des tranches fines de roquefort et de poires.



Rajoute une note de légèreté et un parfum de fête sur la carte du « Caff ».

ELDERFLOWER SPRITZER *(2 pers.)*

8 cl environ de sirop de fleurs de sureau
champagne ou vin pétillant
Perrier - glaçons

Versez le sirop au fond de deux verres, ajoutez le champagne ou le vin, les glaçons et remplissez de Perrier bien glacé. Servez.

Adresse p. 136

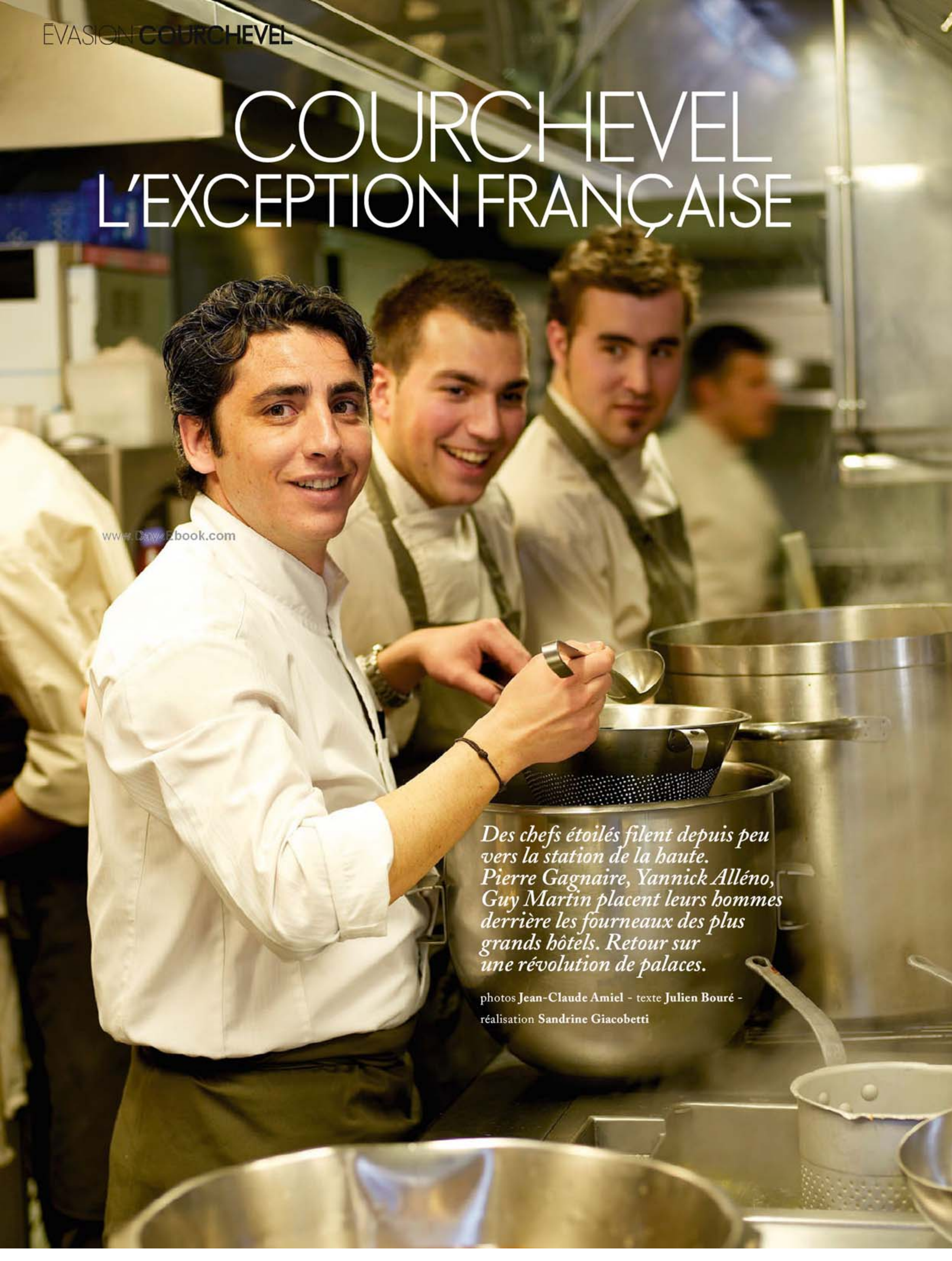


ÉVASION

photo **Jean-Claude Amiel**


SPAR

COURCHEVEL L'EXCEPTION FRANÇAISE



Des chefs étoilés filent depuis peu vers la station de la haute. Pierre Gagnaire, Yannick Alléno, Guy Martin placent leurs hommes derrière les fourneaux des plus grands hôtels. Retour sur une révolution de palaces.

photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Julien Bouré** - réalisation **Sandrine Giacobetti**









Page de gauche :
Denis Fetisson et sa brigade portent les couleurs de Yannick Alléno au Cheval Blanc, le palace d'un spécialiste du grand luxe puisqu'il appartient au patron de LVMH.
1. Le haut Courchevel cède désormais aux sirènes de la grande cuisine française.
2. Les étoiles Michelin devraient bientôt tomber sur la petite station.
3. Ouvert depuis un demi-siècle sur la descente, le Chalet de pierres est l'œuvre d'Yvette Saxe, dont le père paysan montait ici en alpage. Cette grande dame de Courchevel, toujours très en piste, anime une salle galvanisée où une bayadère à la voix électrique se faufile entre méchouis de cabri et gâteaux d'anniversaire crachant le feu comme un pot de dragster.
4. Pierre Gagnaire aux Airelles, son colvert à la goutte de sang.

Assiste-t-on à l'éclosion d'une nouvelle place de l'étoile, d'une sorte de Mougins d'alpage ?

Au XX^e siècle, les grandes auberges étoilées fleurissaient sur un terroir, un solide achalandage d'habitués venus participer en rang serré à la course au clocher, faire la claque au coq de la paroisse. A l'époque, Guide Rouge et pneus autos rapportaient leur lot de demi-pensionnaires en transit le long des routes carrossables. Depuis, celles-ci sont devenues aériennes, volages, papillonnantes. Aujourd'hui, ces voies royales s'avèrent peu sûres, elles prennent les restaurateurs à la gorge en braquant brutalement, à l'improviste. Au milieu des dunes neigeuses, Courchevel évoquerait presque Dubaï qui, ensablée dans une crise assez sérieuse, lâche comme des billets d'avertissement. Et pour cause, on l'aurait presque remis à la Saint-Blingbling, la visite de ce village perché en haut vol stationnaire, hanché hors radar, échelonnée sur un abîme aussi vertigineux qu'une chute de reins, jusqu'à l'arête sommitale de 1850 m où fructifient les plans hôteliers, le feu des surenchères, l'argent massif. Pourtant, on vous le recommande aux dernières neiges, avant mi-avril. Et voici pourquoi.
Certes, il y a la glisse pour chacun, de la bleusaille aux ceintures noires de descente, et les chalets en mélèze brossé comme des smokings. Mais on fera aussi bien d'aller boulotter dans la nouvelle déferlante de grands chefs roulant pour des hôtels cinq étoiles. Car on assiste là à une véritable révolution de palaces : au risque de mordre la poudreuse, que la montagne accouche d'une souricière, ces établissements se livrent une jolie guerre en dentelles en s'attachant à demeure un prestigieux maître queux et en lui offrant les moyens de nous luxer la chique.
Dans les faits, il y a un peu de toutes les prestations, du full package au service minimum, des missions de reconnaissance aux plus ou moins accomplies. Certains envoient une brigade animer un corner (Pierre Gagnaire aux Airelles) ou réaliser jusqu'au room-service (Yannick Alléno au Cheval Blanc, Guy Martin au Lana), quelques-uns encore se déplacent eux-mêmes de sorte que l'assiette est à leur propre main (Sylvestre Wahid au Strato), quand d'autres la signent de loin et amen (Jean-Christophe Ansanay à La Sivolière). Avec tous ces doublons,



MADELEINES Comme au Chabichou
(pour 20 pièces) Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Repos : 1 nuit / Cuisson : 10 mn

120 g de beurre - 180 g de sucre - 3 œufs
10 cl de lait - 1 c. à café d'essence de vanille
le zeste et le jus de 1/2 orange non traitée
250 g de farine - 1 paquet de levure chimique

La veille. Faites fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'une couleur noisette, retirez aussitôt. • Dans un bol, fouettez les œufs et le sucre, ajoutez le lait, la vanille, le zeste et le jus de l'orange. • Tamisez au-dessus du bol la farine préalablement mélangée à la levure, mélangez, ajoutez le beurre et laissez reposer la pâte au frais une nuit.
Le lendemain. Préchauffez le four à th. 8-9/ 250°. Versez la pâte dans des moules à madeleine et enfournez 5 mn, puis baissez la température à th. 6/180° et laissez cuire encore 5 mn jusqu'à ce que les madeleines soient dorées.



1



2

assiste-t-on à l'éclosion d'une nouvelle place de l'étoile, d'une sorte de Mougins d'alpage ?
En attendant le verdict des astronomes, les astrologues prédisent déjà quelques astérisques, tirent des plans sur les comètes et mettent le village en état de sidération. Mais était-il raisonnable d'investir dans des (coups de) fusils à louer ? Et pourquoi pas, après tout. La crise aura balayé l'effet bluff, cédant la position aux pros. « C'est l'occasion d'en faire une vitrine française à l'étranger », pointe Sylvestre Wahid qui se trouve, selon nous, dans un tiercé de tête avec Alléno et Gagnaire. D'autant que, comme le rappellent Jean-Pierre Jacob et Michel Rochedy, les deux lions de Courchevel installés depuis les prémices sur le même trottoir neigé, ici une saison gastronomique ne dure que trois mois, cent jours. De quoi amortir une déroute. A d'autres donc les fondues, raclettes et reblochonnades, qui sont à la région ce que la bouillabaisse est à Marseille : un phare au loin pour voguer tranquille. Les chefs sont plus inspirés par la melanosporum. Allez comprendre…

Les adresses
Les Airelles : Courchevel 1850, tél. 04 79 00 38 38. www.airelles.fr
Un palais qui en fait beaucoup dans le fantasme austro-hongrois, avec ses soubrettes ficelées en Sissi Imperator. Ici, on vient le soir manger chez Pierre Gagnaire dans une petite salle coffrée comme une église orthodoxe, des calices et des assiettes en cristal de Saint-Louis. Service impeccable, à la fois attentif et détaché, et un Gagnaire sans conservateurs, omniscient derrière son excellent chef exécutif Bessem Ben Abdallah, qui satellise par petites touches de couleurs complémentaires, mêlant dialogues et narration en discours indirect libre. C'est-à-dire que





3



4



5



6



7

1. Le restaurant du Strato, que l'équipe de l'Oustau de Baumanière (deux- étoiles dans les Alpilles) a remporté comme dans un fauteuil.
2. Au Roc Tania, sur une éminence de Courchevel, voici ce qu'on appelle ambiancer la table.
3. Les deux maisons blanches du Chabichou, comme un mirage du Massachusetts. Le propriétaire Michel Rochedy y projette pour bientôt une cure de montagne outillée des dernières technologies de remise en forme.
4. La table à dîner du Cheval Blanc est mise en vente chaque soir pour 1947 euros, menu inclus.
5. Confort victorien au Portetta, un hôtel détenu par des Britanniques.
6. Cette télécabine permet d'accéder aux 600 km du domaine skiable des 3 Vallées.
7. Tarte au citron meringuée tonitruante servie en haut des pistes, au Panoramic, où les prix atteignent eux aussi des sommets.
8. Les cannelés de Pascal Giry, le talentueux chef pâtissier du Cheval Blanc.

8







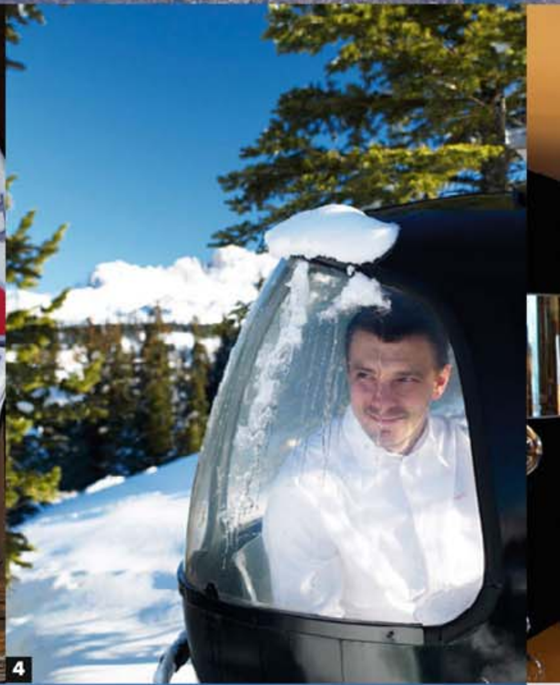
1 2

ça travaille féroce du chapeau haut, qu'on en juge. « La chasse » surconcentre en deux services la force et la rusticité d'une cuisine de gibier : d'abord une selle de chevreuil avec son jus de cuisson lié au vin rouge, sandwichée entre figue au cumin et poire au genièvre au-dessus, confiture de chou rouge au cassis au-dessous. Puis colvert dissimulant sous une feuille de gelée de chou rouge vinaigre de liqueur au résiné, fondue d'endives, céleri-rave et nougatine, avec en garniture un gratin de panais « cassé » d'un trait de chocolat noir. Enfin une petite merveille, ces bâtonnets de meringues si ténues qu'ils s'évanouissent en bouche comme une barbe à papa, n'y laissant qu'une saveur impalpable, une idée. Menu à 280 €.

Le Cheval Blanc : Courchevel 1850, tél. 04 79 00 50 50. www.chevalblanc.com
C'est dans l'hôtel de Bernard Arnault que le chef du Meurice Yannick Alléno a choisi de loger son premier jumelage, plutôt que duplicata. Il s'est trouvé un chef extra, Denis Fetisson, ancien chef de l'Hôtel Daniel Relais&Château, pour garnir du matin au soir la salle à manger aux lignes massives, au plafond marqueté, ouverte au ras de la piste. Contrairement au menu Gagnaire, très resserré sur quelques assiettes (les génies sont peu permissifs), ici on laisse du jeu à l'appétit, dans toute la vastitude du répertoire classique. Une curiosité au déjeuner, le 1-9-4-7 (comme le millésime de la meilleure cuvée de Cheval Blanc, bon), composé d'une soupe, neuf tapas de montagne (pomme rate tiède façon gravlax, jaune d'œuf poché au safran et céleri dans une coque dorée à l'or fin, feuille de chou farcie de suprême de volaille et médaillon de foie gras, mini hot-dog à la saucisse truffée...), quatre plats principaux et sept desserts au choix (biscuit de Savoie, millefeuille pralin bigarade de coing, sorbet au lait citron...). Le soir, une table de décorateur se vend 1947 euros menu compris (entre 8 et 14 personnes), avec des pièces de rôtissage, des desserts au mètre, des montagnes de fromages.



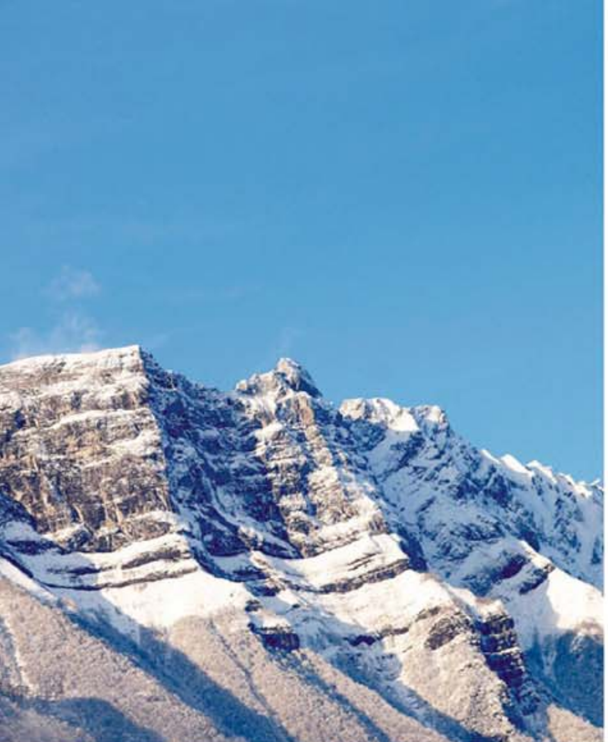
3



4



5



TARTINES AU LARD DE COLONNATA ET TRUFFES

(4 pers.)
Comme au Chabichou
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 à 2 mn

4 tranches de pain de campagne
4 tranches extra-fines de lard de Colonnata
1 truffe noire fraîche
fleur de sel

Pelez la truffe et découpez-la en très fines lamelles (à l'aide d'une râpe à truffe). Les chutes seront coupées en bâtonnets. • Faites griller les tranches de pain. • Déposez le lard dessus. • Répartissez les lamelles de truffe sur les tartines, parsemez de fleur de sel et poivrez. Servez aussitôt.



6



8



9



7



1. Au tableau de service du Cheval Blanc : les skis dûment fartés attendent dehors leur hôte avec leur numéro de chambre.
2. Des défilés à la mode.
3. Le Yacht Club a ouvert en 2006 à Courchevel. On n'exagère jamais assez sa proximité avec Saint-Tropez.
4. Le chef du Kilimandjaro Alexandre Ongaro, Savoyard pure laine, a décroché une étoile au Guide Rouge pour sa cuisine qui explore le terroir local.
5. La vue depuis le Panoramic, d'où l'on domine Courchevel.
6. Au Strato, le confort montagnard dur comme un diamant.
7. Les mini-grilles à la framboise, une exclusivité du boulanger-pâtissier Guy Lamure, qui fournit la plupart des grands établissements de la station.
8. Les crêpes au Grand Marnier, un autre genre de remontant après les remonte-pentes.
9. Du Lana, on aperçoit les dameuses varappant la piste.





2



3



4

Le Strato : Courchevel 1850, tél. 04 79 08 34 16. www.hotelstrato.com
Ce très bel hôtel appartenant aux fondateurs de la marque Rossignol, qui donne dans une intimité montagnarde dure comme le diamant, s'est adressé à Jean-André Charial, le propriétaire de l'Oustau de Baumanière dans les Alpilles, pour insuffler de la vie à ces fourneaux tonitruants. Du coup, c'est toute la brigade de son chef Sylvestre Wahid (dont le frère Jonathan est l'excellent chef-pâtissier) qui intègre ce palais d'hiver, pour y assurer jusqu'au room-service. Résultat, une cuisine très pure, spirituelle plus que cérébrale, et sûrement le meilleur repas de notre séjour : pourtant saturés par une journée de dégustations, le menu fut avalé sans gros maux. Moments de grâce, le chaud-froid d'huîtres Gillardeau au cresson et tranches de chipolata grillée, les raviolis à la chlorophylle de poireaux et truffes noires, et des desserts gourmands et équilibrés (mont-blanc, omelette norvégienne, tout chocolat...), enfin un mitron qui n'a pas les papilles ensuquées. Environ 150 € à la carte.

Le Lana : Courchevel 1850, tél. 04 79 08 01 10. www.lelana.com
Palace historique à devanture noire, avec vue plongeante sur les pistes varappées par des dameuses. Pilastres Art Déco, fumoir à narguilé, murs tapissés de papiers à scènes japonisantes... La carte est signée Guy Martin, chef savoyard d'un restaurant follement parisien, le Grand Véfour. On a aimé les œufs d'esturgeons sandwichés entre carpaccio de noix de saint-jacques et tranches de betterave jaune. Desserts un peu fous, écartelés comme des demoiselles d'Avignon. Une centaine d'euros au dîner par personne.

1



1. Au rang des chalets d'altitude, le Cap Horn (ouvert toute la nuit) joue le folklore des grandes découvertes : portulans, scaphandriers et chenillettes de la conquête de l'Antartique.
2. Chardon Loisir organise des soirées en alpage avec flonflons, fondues et descentes alcoolisées en luge, où martyriser le client semble faire partie du charme.
3. Les meringues de Pierre Gagnaire sont si fragiles qu'elles tiennent bien mieux à l'air sec de la Tarentaise que dans l'humidité parisienne.
4. Un décor idyllique où même les congères font carton-pâte.
5. Michel Chardon retourne ses meules de 40 kilos avant de les livrer dans les meilleurs restaurants de la station. Son père affirme qu'elles pouvaient peser le double autrefois, c'est-à-dire tout le contenu d'un chaudron en forme de poire qui mijotait tranquillement au feu de bois.
6. L'altiport de Courchevel accueille une petite école de pilotage et, de temps en temps, quelques poux du ciel.
7. Chez Le Gaulois, sur la place du forum à 1650 mètres, on vend des salaisons artisanales mais aussi du miel de miellat et des sandwichs au fromage de raclette.
8. Préparation pour une excursion en ballon.

5







6

7



8





CLAFOUTIS CHOCO-POIRES *(6 pers.)*

Recette de la boulangerie Guy Lamure

Dessert / Facile / Bon marché / Prép. : 20 mn / Cuisson : 40 mn

Pour la pâte

250 g de farine - 125 g de beurre mou - 1 œuf
100 g de sucre glace - 25 g de poudre d'amandes

Pour la garniture

400 g de poires - 30 g de cacao en poudre
100 g de poudre d'amandes - 40 g de farine
125 g de crème fleurette - 365 g de lait entier
200 g de sucre en poudre - 4 œufs

Préchauffez le four à th. 6-7/200°. Préparez la pâte : mélangez le beurre et le sucre glace, ajoutez l'œuf battu avec 1 pincée de sel. Versez la farine et la poudre d'amandes. Pétrissez du bout des doigts pour obtenir une pâte lisse (au besoin, ajoutez un peu d'eau). • Etalez-la finement au rouleau. • Déposez-la dans un moule beurré. • Pelez les poires, ouvrez-les en deux, épépinez-les et coupez-les en dés. • Dans un saladier, mélangez le reste des ingrédients, ajoutez les poires et versez la préparation dans le moule. Enfournez pendant 40 mn.

Le Saint-Roch : Courchevel 1850, tél. 04 79 08 02 66. www.lesaintroch.com
Ambiance costard-cravache, un décor de James Bond Girl avec ses tapis de cuir tressé, ses rideaux en cotte de maille, ses fauteuils auxquels on a cardé le poil, ses taxidermies et ses canapés en antilope, son bar zingué de pied en cap...

Le Kilimandjaro : Courchevel 1850, tél. 04 79 01 46 46. www.hotelkilimandjaro.com
A la fois grossier et poli, soufflant Machu Picchu et Barragán, le cru et le cuit, cet ensemble de chalets réunis à un corps central par des galeries peintes et duvetées, carrelées de marbre Botticino, ressemble à une ligne Maginot dans cette sorte de traitement martial du confort. Sur le bar du lobby, il y a toujours quelques douceurs à pignocher, un millefeuille et des babas au génépi, des cannelés cacaotés... Le chef chambérien Alexandre Ongaro, passé chez Alain Solivérès aux Elysées du Vernet, prend le terroir des environs fort au sérieux. Il se fait fabriquer par le producteur Bernard Chardon son propre beurre de baratte non pasteurisé avec du lait de vache tarine, compte une jolie cave à fromages du cru (persillé de Tignes, brebis de la Clusaz, carré et chevrette de Trièves...), descend à Moûtiers chercher ses salaisons comme les Vénitiens rejoignent la terre ferme. Sa cuisine, qui verse un peu dans l'écume, cet avorton de la saucière, marie parfums locaux et exogènes : la polenta avec un agneau fermier du Quercy, le beaufort en carpaccio avec un artichaut breton et des lamelles de truffe.

Le Chabichou : Courchevel 1850, 04 79 08 00 55. www.chabichou-couchevel.com
Notre première vision de Michel Rochedy, cet ancien élève d'André Pic qui règne depuis plus de cinquante ans sur la fine cuisine locale, c'est sa brigade de vingt-cinq resserrée autour du chef comme des officiers en brandebourgs auprès d'un maréchal d'Empire. Beaucoup d'émotions, avec parfois des compositions assez abstraites comme au siècle dernier, parfaitement maîtrisées par le second à collet tricolore, Stéphane Buron : un excellent pâté en croûte au filet de chevreuil comme tranché au laser, une épatante timbale de macaronis en forme de cartouchière (médaillon de homard en fricassée avec quenelle de ris de veau, crête et rognons de coq, champignons des bois). Et puis au dessert, des boules de sucre soufflées comme du verre fermaient une parenthèse ouverte par du pain cuit avec une truffe noire entière, dont il exhalait le parfum de toutes ses alvéoles.

Le Bateau Ivre : Courchevel 1850, tél. 04 79 00 11 71. www.pommedepin.com
Planté comme une tour d'ivoire sur le toit de l'hôtel Pomme de pin, le restaurant de Jean-Pierre Jacob s'est fait une spécialité des poissons de lac : omble chevalier (entier au four avec une noix de beurre, tout simplement croustillant, ou en filet avec un légume et un jus), perche, lotte de lac, lavaret et petits percheaux frits avec une sauce tartare. Menu Verlaine à 85 €.



1





2 3

La Sivolière : Courchevel 1850, tél. 04 79 08 08 33. www.hotel-la-sivoliere.com
Au lieu des épaisses soupentes habituelles, du bois fin comme un resort de Basse-Californie. Ski-room précieux muni d'un fauteuil chauffant, appli smartphone exclusive, ascenseurs en galuchat, une piscine qui fleure bon l'eucalyptus et belle carte signée par le chef lyonnais bi-étoilé Jean-Christophe Ansanay (Auberge de l'Ile).

Le Portetta : Courchevel 1650, tél. 04 79 08 01 47. www.leportetta.com
A 1600 mètres, cet hôtel trois étoiles posé au ras des pistes pour enfants nous a séduits avec son excellente literie anglaise, ses petit déj' maison et le meilleur ski-room des trois vallées. Un bon plan : on peut louer un petit mazot (réserve de bois) aménagé en garçonnière, à 800 euros la semaine. Spa épatant, comprenant hammam au carrelage nacré, sauna, massages...

4





1. Un village qui joue à merveille la carte postale.
2. Au Kilimandjaro, tartare de beaufort, artichaut et truffes.
3. Au bistrot de La Mangeoire, un peu d'extravagance dans un cadre montagnard.
4. Cave bien montée chez Il Vino.
5. La mode version grand luxe, poilant.
6. Un fumoir à chicha au Lana.

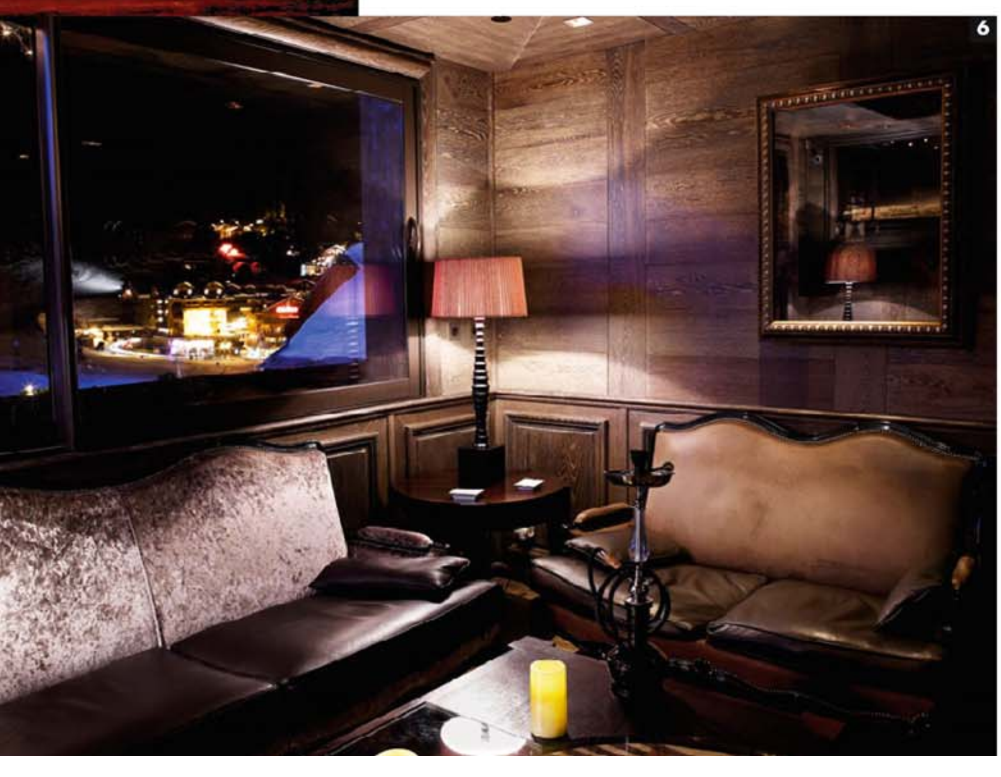




TARTIFLETTE Recette du Chalet de pierres
(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

1 kg de pommes de terre - 1 oignon
200 g de lardons - 1 reblochon fermier
1 c. à soupe de crème fraîche (facultatif)
1 c. à soupe d'huile végétale (tournesol, arachide) - 10 g de beurre

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans une casserole d'eau bouillante. • Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon et faites-le suer dans l'huile chaude, ajoutez les lardons et faites dorer l'ensemble en remuant souvent. • Préchauffez le four à th. 8/220°. Beurrez un plat à gratin (ou en fonte), versez la moitié des pommes de terre, ajoutez dans l'ordre la moitié du mélange oignon-lardons, le restant de pommes de terre et le restant d'oignons-lardons. • Egalisez la surface, ajoutez la crème (facultatif) et déposez au centre le reblochon entier. Poivrez au moulin et mettez au four jusqu'à ce que le dessus de la tartiflette soit bien gratiné. Servez aussitôt.



Mais aussi…

Roc Tania : par les télécabines des Chenus, tél. 04 79 08 32 34.
Tout en haut des pistes, la meilleure option pour se restaurer face au Mont-Blanc. Belles pâtisseries, tarte tiède au fromage de Savoie, omelette savoyarde à 15,90 €.

Il Vino : Courchevel 1850, tél. 04 79 08 29 62. www.ilvinobyenricobernardo.com
Le champion du monde de sommellerie, Enrico Bernardo, ouvre une adresse où la couleur des vins biaise avec les lignes droites du menu franco-italien. Cave très référencée, dégustation à l'aveugle de trois vins et trois plats à 95 €. Seulement le soir.

La Mangeoire : Courchevel 1850, rue Park City, tél. 04 79 01 05 37.
Un intérieur embrasé de bougies où le gratin vient se trémousser avec une dévotion ardente. Délirante salade d'algues marines japonaises dans une feuille de chou rouge, façon tarentule arboricole.

Le Chalet de pierres : Courchevel 1850, sur la piste des Verdons, tél. 04 79 08 18 61. www.chaletdepierres.com
Quatre cents couverts à midi, les tablées à touche-touche auxquelles se love une diva au timbre éperdu. Au menu, sashimi, antipasti, assiettes d'écailler, tarte au beaufort et tartiflette d'anthologie grillée dans sa fonte Staub.

Chardon loisirs : tél. 04 79 08 39 60. www.chardonloisirs.com
Une virée en alpage assez folklo. Animations, fondue et redescente en luge.

Bonnes choses…

Braissand : Courchevel 1850, rue de l'église, tél. 04 79 00 84 02. www.maisonbraissand.com
Pour ses glaçons de Courchevel, ses vacherins, ses sablés aux myrtilles, et tient, quelques Pétrus.

Chez ma cousine : Courchevel 1850, tél. 04 79 08 21 68.
Jambon de montagne affiné désossé par leurs soins, coppa maison, saucisson de chanterelles, de cerneaux, et même « maigre intégral ».

Chez Le Gaulois : Courchevel 1600, tél. 04 79 08 03 99.
Miels de petit producteur, viande des Grisons, beaufort d'alpage, sandwichs à la raclette.

Fromages de Michel Chardon.
Face au retable baroque de la chapelle contre-Réforme, comme un mirage de Bolivie, Bernard Chardon dévide l'écheveau de l'histoire locale. Il y a 50 ans, les producteurs de beaufort étaient une soixantaine, ils ne sont plus que trois. Il fournit la plupart des palaces de Courchevel et fabrique vacherins, raclettes, frais de chèvres, mi-secs, crottins. A découvrir au Chabichou, au Kilimandjaro…

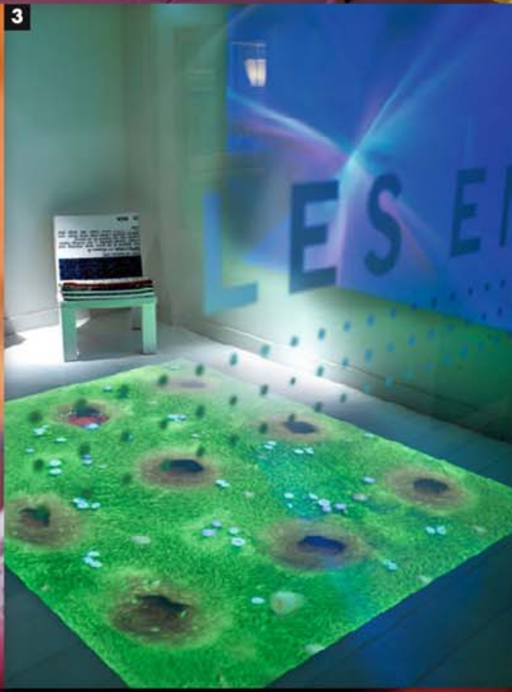
Boulangerie Guy Lamure : au Praz, tél. 04 79 08 29 18.
Spécialiste des pralulines (brioches au pralin) et des grilles (feuilletages parfumés à la framboise, à la cannelle…), ce boulanger livre toute la station en ciabatta, fougasses, burgers, petits pains spéciaux.



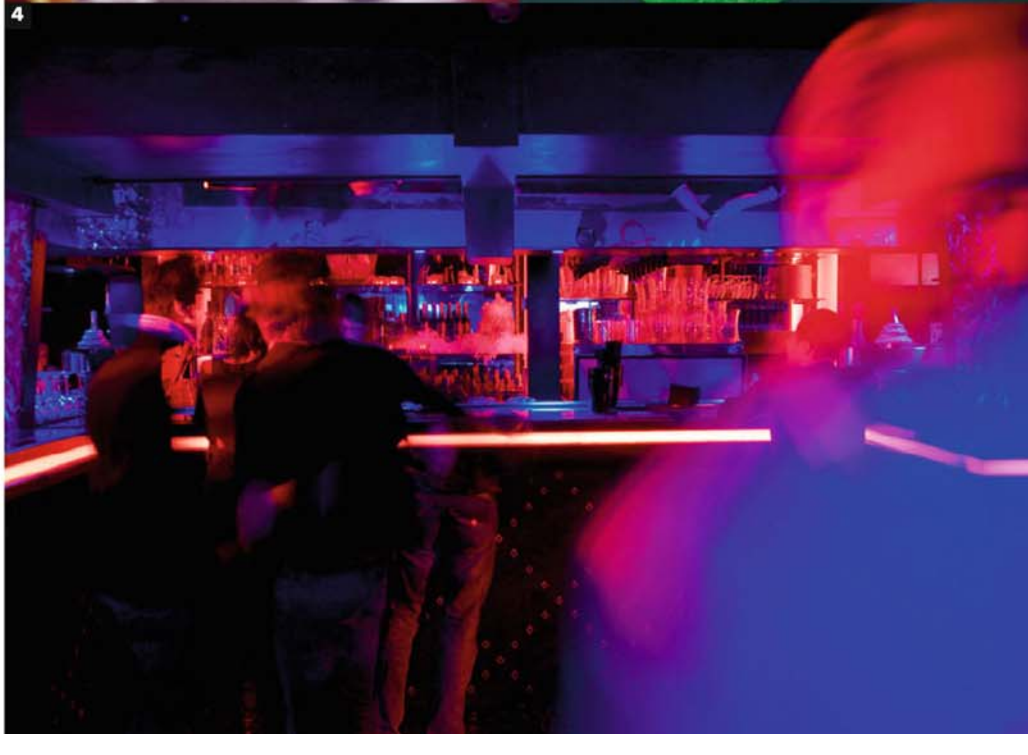
1



2



3



4





BISCUIT DE SAVOIE

Comme au Cheval blanc
(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché /
Préparation : 20 mn / Cuisson : 20 mn

6 œufs - 250 g de sucre - 150 g de farine
50 g de fécule de pomme de terre
le zeste râpé de 1 citron non traité

Préchauffez le four sur th. 8/240°. Séparez les blancs des jaunes d'œufs (réservez les blancs). • Battez les jaunes avec les 2/3 du sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Tamisez ensemble la farine et la fécule sur le mélange jaunes et sucre, ajoutez le zeste et mélangez le tout. • Montez les blancs en neige ferme avec le restant de sucre, puis incorporez-en 2 c. à soupe dans les jaunes, mélangez et ajoutez le reste des blancs délicatement. • Versez dans un moule rond à mi-hauteur et enfournez en baissant le four à th. 6/180°, laissez cuire 20 mn en vérifiant la cuisson avec la lame d'un couteau enfoncée à cœur. Laissez refroidir 2 mn et démoulez sur une grille.

5

1. Face au Lana, les mélèzes embrasés comme la Tour Eiffel un 14 Juillet.
2. Quelques créations bidonnantes chez le Megévois Braissand.
3. Une salle de jeu interactive à La Sivolière.
4. A côté de la cave d'Il Vino, grosse ambiance aux Caves de Courchevel, la boîte emblématique de la ville.
5. Le Saint-Roch, très James Bond Girl.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



Le Wagyu, vous connaissez peut-être, cette race japonaise à l'origine du célèbre bœuf Kobe, dont la viande si fondante se savoure pochée dans un bouillon. Encore est-elle moins tendre avec les Espagnols qui tentent d'en introduire l'élevage commercial pour la première fois en Europe. Mais pas au point de leur faire les cornes.

L'AMOUR VACHE

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

Ici, on invente une vache. « Ils s'en tiennent à du travail très soigné, sans même se rendre compte qu'ils révolutionnent l'élevage du Wagyu. Je veux dire, pour une fois sans singer la façon japonaise ». La force d'un style réside dans sa capacité à tordre une nature, plutôt qu'à la surmodeler. Et par chance, Yves-Marie Le Bourdonnec est boucher à recueillir des viandes aventurées hors des limites de l'épure. En témoigne son étal de morceaux choisis, sinon recherchés, à l'instar de cette « poularde égyptienne » embucquée de figues par un éleveur breton, qui clouerait le bec à n'importe quel chapon bressan. Ou ce cochonnet du Larzac lâché dans la brousse jusqu'à ses 20 kilos, doté de quoi faire passer du Pata Negra pour une cochonnerie, et en jeter plein les mires à des chefs théoriquement sans porc et sans reproche, Alain Passard par exemple.

Ce qui sépare un maître boucher d'un boucher au mètre, c'est surtout son aptitude à trancher en conscience, ses chairs comme ses choix. Parlons du Wagyu : cette race à viande nippone était autrefois un bœuf de trait nourri à l'auge, faute de pâturages abondants sur l'archipel. Un bétail hors-sol, dont les propriétaires ont découvert que son régime céréalier lui instillait d'énormes quantités de gras. « Quand on explique cela à un éleveur français, il en reste comme deux ronds de flan. Ses vaches n'ingèrent de céréales qu'à la fin de leur vie, tout simplement parce que c'est ruineux. » A présent, chacun connaît de réputation les bœufs de Kobe et de Mishima, que le persillé innerve comme du marbre cipolin, des trésors nationaux qui ne sortent pas plus du Japon que les vieux coupés américains de l'île de Cuba. Alors, quid de ce qui se vend chez nous ? A coup sûr, des morceaux « nobles » (noix d'entrecôte, trains et basses côtes), débarqués sous vide d'élevages australiens ou néo-zélandais, lesquels sont à leurs équivalents nippons ce que l'or blanc est au vingt-quatre carats : du demi-fin.

Or, et c'est sûrement une première, des carcasses fraîches de Wagyu passaient récemment les portes d'une boucherie française. Nul doute que de telles anatomies reviennent de droit à une fraction bouchère passionnée, au découpage électif d'un Le Bourdonnec, ou autant amener son Aston Martin •••




1


2



••• chez un réparateur de scooters. On se le figure effeuillant fébrilement sa première Marguerite, impatient de lui fricasser le museau. **« L'intérêt d'une vache entière, c'est de pouvoir la débiter et l'affiner sur l'os à ma façon.** Je fais rassir les muscles à bouillir une dizaine de jours, ceux à rôtir le double, et l'aloyau entre un et deux mois. » Son formidable gabarit évoque celui d'une Blonde d'Aquitaine sauf que, déhoussée du gras l'enrobant comme la gangue de cire qui enveloppe une boutargue, elle s'avère plutôt fluette (« à tout prendre, quatre kilos et demi de faux-filet pour onze sur une Blonde d'Aquitaine »). L'avantage du cousu main sur les piéçards qui désassemblent à la chaîne, c'est que ceux-ci frappent plus volontiers du hachoir que du scalpel, au prix de pertes qui affligent sensiblement la douloureuse : « Curieusement, j'arrive à proposer du steak de Wagyu au tarif de la Limousine ». Et d'où arrivent-elles, les providentielles ? Du nord de l'Espagne, à proximité de Burgos. D'un coin qu'on imagine moins prompt à se pâmer pour leur pelage angora, leur velours côtelé de sumotori, qu'à chatouiller la cotte de cuir d'un aurochs de combat.

Premier constat : c'est net, au sens propre. D'ordinaire, un cheptel de mille quatre cents têtes vous agace les naseaux à dix kilomètres. Patxi Garmendia, le proprio mordu de chasse à la botte, gentleman fermier à la sauce grand veneur, est d'abord orfèvre dans l'élevage de perdreaux employés à repeupler des biotopes, et parfois à servir de gibiers une fois accommodés à la vie sauvage. Il y a aussi un célèbre haras qui accueille les chevaux de millionnaires entre deux concours de saut d'obstacles. Sa lignée de Wagyu, qu'il couve depuis trois ans, donne une petite vingtaine de bêtes sacrifiées chaque mois : on est loin de la vache à lait, le patron semble plutôt y risquer ses aloyaux. •••

3



4





5

1. Le boudin de riz, une spécialité catalane revisitée ici avec du Wagyu.
2. Patxi Garmendia et sa compagne Stéphanie.
3. L'éleveur est d'abord spécialiste des perdreaux, délicieux en consommé.
4. Il conçoit aussi des vins naturels extras. La cuvée 2004 du Garmendia (en rouge) a remporté une médaille d'or au Concours des femmes et vins du monde de Monaco. « On en donne aux vaches, c'est bourré d'antioxydants », dit Stéphanie.
5. Pour entretenir ce difficile cheptel, Patxi a dû fourrager bien des savoir-faire à l'étranger.
6. Stéphanie, une beauté flamande qui, championne de saut d'obstacles, n'en trébuche pas moins joliment sur les « r ».
7. Sevrés entre 3 et 6 mois, les veaux sont placés ensemble pour se tenir compagnie.



6



7



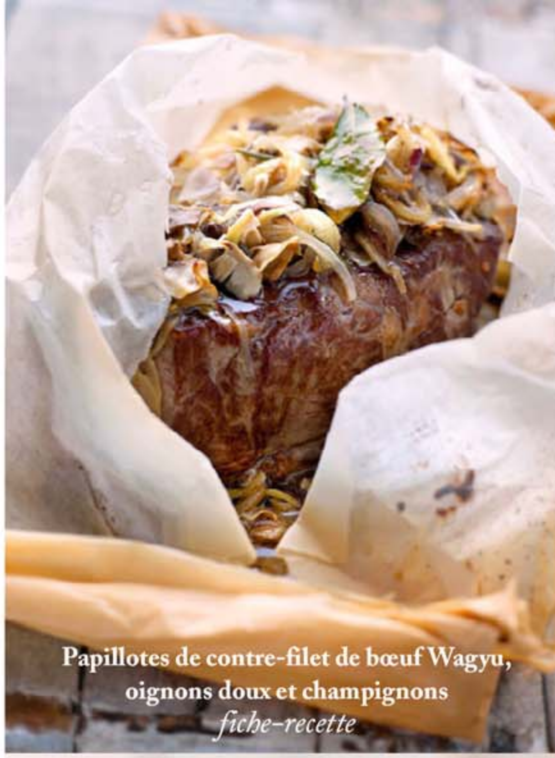
••• Mais ce qui ne lasse pas de fasciner, c'est qu'**au lieu de maroufler du « Kobe beef » sur ses 300 hectares de sol à revêtir, il décide comme ça, d'autor, que le Wagyu doit s'aligner sur les goûts européens.** Et là, attention, on n'est pas devant une bricole de la world food, comme ces malheureux makis au foie gras. « Les Japonais aiment la viande très grasse, juste saisie dans un bouillon. Masser la vache à la bière comme ils le font permet d'infiltrer le gras au sein des muscles. Mais à force, ceux-ci s'atrophient, au point que, ne se portant plus, le monstre doit être sanglé. Finalement, son goût m'écœure autant que le procédé. »

Sa panacée pour un produit mieux portant, mais demeurant d'une invariable tendreté, c'est d'offrir à son troupeau une qualité de vie exemplaire. Une litière qui reste propre moyennant des granules de paille hyper absorbantes, un baromètre sous contrôle, de l'air qui circule, de petites populations de bovins, beaucoup de prévention et quasi aucun traitement, de la musique relaxante, un petit coup dans l'aine après quelques lampées du vin naturel maison (primé, s'il vous plaît). Et un muesli très pur composé de maïs, de houblon, de lin et de sésame cuits et écrasés, sans doute meilleur que le contenu d'un petit déj' standard. Bref, pas des tristes à pattes. « Notre Wagyu arrive à 70 % de gras insaturé, autrement dit de bon gras. » Vous savez, les oméga-3 et les oméga-6 dont regorge la chair des poissons de mer. Pour le plaisir de comparer, un porc de race ibérique n'en contient que 15 %. Et c'est déjà pas mal.

Selon Yves-Marie Le Bourdonnec, la force du Wagyu est sa pauvreté en collagène. « Tous les muscles sont détendus, même ceux des mâles qui font pourtant de véritables carnes sur les races françaises. » Histoire de vous mettre l'eau à la bouche, voici sa version du « salaté », à l'origine une recette de regratte que les bouchers italiens préparent avec des parures de viande salées pour condimenter une salade ou une omelette: « J'utilise l'aiguillette de rumsteck, une pièce en surface de la cuisse qui bénéficie de l'exceptionnelle profondeur du gras de couverture. Ce morceau très esthétique est confit dans le gros sel avec du thym, du romarin, des baies rouges et du citron en rondelles. Ça donne une charcuterie vachement fondante, à mi-chemin entre du foie gras mi-cuit et le lard de Colonnata ».

Merci au chef Philippe Mille du Château Les Crayères de Reims pour ses précieux conseils et ses suggestions de recettes.

Adresses p. 136



Papillotes de contre-filet de bœuf Wagyu, oignons doux et champignons
fiche-recette



Yves-Marie dans sa boutique d'Asnières-sur-Seine. C'est aussi cela, l'amour vache.



Basse côte pochée dans un bouillon au gingembre
fiche-recette



CÔTE DE BŒUF RÔTIE À BASSE TEMPÉRATURE

(6 pers.) Plat / Facile / Très cher
Prép. : 10 mn / Cuisson : 30 mn

1 côte de bœuf Wagyu (1,2 kg)
2-3 feuilles de laurier
1 branche de romarin
50 g de beurre
fleur de sel
poivre du moulin
8 à 10 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive

Placez la grille dans le four au-dessus de la lèchefrite et préchauffez à th. 3-4/110°. • Dans une grande poêle chaude, posez la côte de bœuf sans matière grasse et faites-la colorer sur feu vif 2 mn de chaque côté, puis retirez la viande et placez- la sur la grille dans le four. Répartissez laurier et romarin dessus et faites-la cuire pendant 25 mn en la retournant à mi-cuisson. • Pendant ce temps, pelez les gousses d'ail et émincez-les aussi finement que possible avec une mandoline. • Mettez à chauffer l'huile dans une poêle et déposez l'ail dedans sans cesser de remuer pour qu'il dore des deux côtés. Récupérez-le au fur et à mesure avec une petite écumoire et faites-le égoutter sur un papier absorbant. • Cinq minutes avant la fin de la cuisson, répartissez le beurre en noisette sur la viande. • Sortez la côte de bœuf du four, salez et poivrez au moulin, couvrez avec un papier d'aluminium et laissez reposer la viande pendant 5 mn dans le four éteint, porte ouverte. Servez avec les chips d'ail croustillant.

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



MA PÂTE À TARTINER BLANCHE

180 g de chocolat blanc de couverture
140 g de crème fleurette entière

Faites fondre au bain-marie le chocolat avec la crème. Mélangez avec une spatule d'un geste circulaire et plat, sans incorporer d'air. • Dès que le mélange est souple et homogène, retirez du bain-marie et mélangez de temps en temps pour éviter la formation d'une peau. • Filmez la pâte et réservez au réfrigérateur jusqu'à refroidissement.

« Ces nougats tendres sont traditionnels de Naples au moment des fêtes (Pâques, Noël...). Je dois cette recette à mon amie Laura Lodice de la trattoria Fenesta Vede à Naples, petites modifs perso mises à part. »






NOUGAT TENDRE AUX DEUX CHOCOLATS ET FRUITS CONFITS

(TORRONE CASSATA) *(8-10 pers.)*
Prép. : 1 h / Cuisson : 20 mn / Repos : 1 nuit

150 g de chocolat noir de couverture
300 g de chocolat blanc de couverture
150 g de pâte à tartiner au chocolat blanc (voir ma recette ou l'acheter dans le commerce)
70 g de fruits confits en petits dés (angélique, cerise, orange, citron, cédrat...)

Matériel
1 moule à cake en silicone de 15 x 6 cm

Faites fondre le chocolat noir dans une casserole au bain-marie. • Dès que le chocolat est prêt, versez-en la moitié dans le moule (réservez le reste au chaud sur le bain-marie pour éviter qu'il durcisse) et tapissez complètement l'intérieur du moule en faisant glisser le chocolat fondu sur tous les bords avec des mouvements circulaires. Cela prend une dizaine de minutes, le temps de déposer une couche régulière sans déborder. • Faites couler l'excédent dans la casserole de chocolat (réservez encore au bain-marie) et mettez le moule au frais 10 mn pour faire durcir. • Faites fondre le chocolat blanc dans une autre casserole toujours dans un bain-marie, ajoutez la pâte à tartiner, mélangez bien l'ensemble pour obtenir une texture lisse et homogène. • Sortez le moule du frigo et versez la moitié du chocolat blanc, parsemez de fruits confits et versez le restant. • Tapotez le dessous du moule sur le plan de travail pour égaliser la surface et remettez au frais 15 mn. • Au bout de ce temps, recouvrez avec le chocolat noir (1 cm environ) réservé au bain-marie. Filmez le moule et laissez durcir au frais toute la nuit. • Le lendemain, faites le tour du moule avec la pointe d'un couteau, desserrez délicatement les bords du moule (c'est très facile avec un moule en silicone), retournez-le sur une planche et démoulez. • Coupez le nougat en tranches pour le déguster.

à table + **Si vous n'avez pas le courage de réaliser votre pâte à tartiner, vous pourrez vous en procurer dans le commerce (dans les grandes et moyennes surfaces, Le Pain quotidien, La Grande Epicerie de Paris...).**
> Il est important de faire glisser le chocolat noir sur les bords sans déborder.



Les trucs d'Alba

1 Un chocolat de couverture (en noir et en blanc) est nécessaire pour réussir ce nougat. Vous en trouverez chez les confiseurs-chocolatiers.

2 Pour découper le nougat en tranches régulières, utilisez un couteau à lame effilée, souple et fine (type couteau à filet de sole).

3 Le nougat se conserve au frais 8 jours. Sortez-le 30 mn avant pour le remettre à température.

On boit quoi avec ?

Un bon café, un petit verre de grappa, un liquoreux Moscato ou Passito de Pantelleria.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr
Adresses p. 136



Bonne Maman L'authenticité d'un fraisier savoureux

Toujours animée par une volonté de rester au plus proche du fait maison et forte d'un savoir-faire rare, la marque propose un fraisier composé d'ingrédients naturels et de qualité, sans arôme artificiel, sans colorant, sans conservateur. Fraisier Bonne Maman, 2 x 100 g, prix 1,99 € dans les grandes et moyennes surfaces.

Grand jeu Lesieur-Arthur et les Minimoys

Jouez jusqu'au 31 octobre

A l'occasion de la sortie du film de Luc Besson, Arthur et la Vengeance de Maltazard, Lesieur vous propose de faire gagner à vos enfants 30 fêtes d'anniversaire Minimoys clé en main et 500 DVD du film. Pour jouer, il vous suffit de vous munir du code unique figurant sur la bouteille d'huile Lesieur que vous aurez achetée (Noix, Frial, Iso 4 ou Cœur de tournesol) et de le saisir sur le site www.arthur-lesieur.fr Vous saurez immédiatement si vous avez gagné !





L'Atelier du Confiseur Délices de chocolat acidulés

La bergamote (connue davantage comme saveur du thé Earl grey) et la mandarine authentique (fruit disparu de nos étals à cause de ses pépins) sont des agrumes extrêmement aromatiques, légèrement acidulés et rafraîchissants. Nous les faisons à peine confire pour couler finement leur pulpe dans des petits palets enrobés de chocolat noir. On peut les acheter à l'Atelier du Confiseur jusqu'en juin, 3, av. Jean Jaures, à Colombes (92700). Infos sur **www.atelierduconfiseur.fr**



Marqués de Cáceres 2009, un millésime exceptionnel !

Vins délicieusement frais et fruités, élaborés méticuleusement pour rehausser le caractère du cépage, les deux nouvelles cuvées en blanc et en rosé 2009 charment par leur subtilité et leur gourmandise très attractives. Grandement appréciés par les Espagnols, ils sont disponibles pour vous dans les rayons « Vins étrangers » et chez les cavistes.



Nestlé Une expérience inoubliable !

La célèbre marque a élaboré pour vous LA forme absolue capable d'optimiser la fonte du chocolat en bouche et la libération des composants aromatiques des cacaos les plus racés. Tous les chocolats de dégustation Nestlé Grand Chocolat auront désormais la forme du plaisir, aux courbes épurées et voluptueuses, à la surface lisse et brillante. Gamme Intense, Fondant, Eclat Noir, Eclat Nougatine, Eclat noisette, Eclat Cranberry, Eclat Caramel, entre 1,34 et 1,52 €, en vente dans les grandes et moyennes surfaces.

Synie's cupcakes
www.syniescupcakes.com

Synie's Dites-le avec des cupcakes...

A l'occasion de la fête des Mères, pour célébrer son anniversaire ou lui dire simplement combien vous l'aimez, offrez à votre maman un bouquet original confectionné de délicieux cupcakes salés ou sucrés, déclinés dans les coloris qu'elle aimera. Composez vous-même votre bouquet de mini-pâtisseries, auquel vous pourrez si vous le souhaitez apporter une touche personnalisée. Synie's Cupcakes disponibles sur commande au 01 45 44 54 23. Infos sur ces petits gâteaux étonnants sur **www.syniescupcakes.com**

LES **ETABLISSEMENTS** INCONTOURNABLES



PARI GOURMAND

Cours de cuisine

Facile à réaliser pour cuisinièr(e)s expérimenté(e)s ou débutant(e)s.
Ingrédients : Des recettes originales, belles à voir, délicieuses à déguster, pour enchanter votre famille et épater vos amis.
En cuisine : 2H15 pour mitonner et apprendre une entrée, un plat et un dessert.
Préparation : Choisir des produits de saison, saupoudrer d´enthousiasme et de gourmandise, mettre la main à la pâte, parsemer de trucs inratables.

Nombre d´élèves : 8 grands gourmets.
A consommer : Sur place pendant 1H00, servi avec un verre de vin sélectionné en fonction du menu préparé. Lorsque le temps le permet, le repas sera pris au jardin à l´ombre des marronniers.

Tarifs : 1 cours : 75 € - 5 cours : 305 € - 10 cours : 580 €
PARI GOURMAND - 14, bis rue de Milan - 75009 PARIS
Tél. : 01.42.01.42.43 - www.parigourmand.com

CARMINE CAFÉ

Steak house



A quelques pas de la tour Eiffel, face à l'école militaire, ce restaurant élégamment redécoré en 2009, vous offre la possibilité de déjeuner en terrasse à l'abris d'un grand et bel espace extérieur.
Dans le plus pur esprit des steaks houses new-yorkais, le patron originaire d'une famille d'éleveurs, vous propose de venir déguster ses excellentes pièces de boeuf issues de la race des blondes d'aquitaine.
Filets, entrecôtes, et cotes de boeuf sur le grill, accompagnés de délicieuses frites maison , sauront ravir les connaisseurs .
Sans être en reste, un large choix de pizzas et salades s'offriront a vous dans une palette de produits de saison choisis pour leur grande qualité de fraîcheur.
Les poissons (calamars à la plancha, steak de thon juste saisi et autre saumon rôti), vous seront aussi proposés à la carte afin de combler toutes les papilles.
Tous les jours, vous serez chaleureusement accueillis de 8H à minuit dans un cadre élégant et confortable.
***Pour tous les lecteurs de ELLE A TABLE, un apéritif maison vous sera offert**

CARMINE CAFE
73 avenue de suffren - 75007 paris
Tel : 01.47.34.90.56 - contact@carminecafe.fr

KHUN-AKORN

Thaï restaurant

On connait la place de la Nation, moins cette artère jouant sage et réservée et en contre-allée, de bel emplacement : l'évasion au royaume du Siam. Le décor tout de boiseries travaillées, symbolique des boudhas dorés et oiseaux de légende la terrasse suspendue, participent du voyage. L'adresse a su faire son chemin auprés des gourmets qui apprécieront la délicatesse des préparations, le savant mélange de la noix de coco, de l'acidulée, des arômes pimentés.
Pour la mise en bouche : **les Paniers d'Or**, puis selon que l'on aime le poisson : **Le poisson frit à la Sauce aigre-douce**, ou la viande : Les Larmes du Tigre, ou Le Magret de canard rôti au curry Rouge.
En note finale : **La banane Blanchie au lait.**
A coup sûr de quoi donner chaleur et soleil au ciel de Paris !

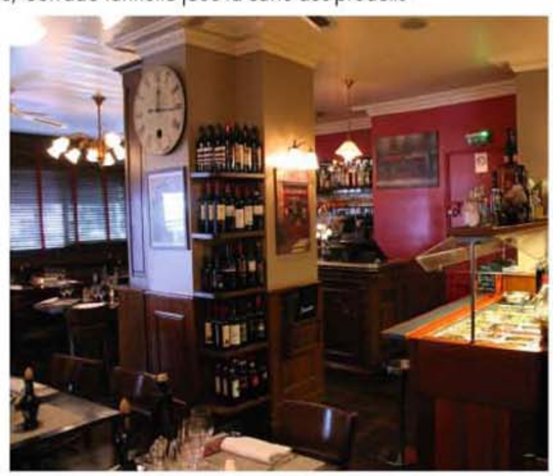
8, avenue de Taillebourg - 75011 PARIS
Tous les jours sauf lundi.
Tél. :01.43.56.20.03



IANNELLO

Cuisine italienne

Pour une vraie pause en Italie, le restaurant Iannello est la destination idéale. IANNELLO vous propose de découvrir ou de redécouvrir LA VRAIE CUISINE TRADITIONNELLE ITALIENNE.
D'origine calabraise, Corrado Iannello joue la carte des produits de qualité, frais et régionaux.
Des pâtes fraîches artisanales, des risottos inimaginables cuisinés à base de riz bio, la polenta comme nulle part ailleurs, des viandes de qualité, des légumes de saison. La burrata (mozzarella) est importée d'un producteur fermier italien, les épices de Calabre, le jambon à l'os de Parme et l'huile d'olive tout droit de Sicile.



Ouvert du lundi au samedi, vous serez accueillis chaleureusement dans une ambiance belle époque et coloniale, par le sourire d'Annie.
SERVICE VOITURIER

IANNELLO
17 Boulevard Exelmans - 75016 PARIS
Tél. : 01.46.47.80.08

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1[re] Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Pasco Defloris (SR) - Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou - Clotilde Dusoulier - Frédérique de Granvilliers Marie Leteuré - Véronique Liégeois - Claude Malbec Elodie Rambaud - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Label Claude Hovhanessian Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
L. Félix-Faure - N. Sacher
Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Aurore Domont, Directrice Général Adjointe
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu Fabrice Guillemain - Delphine Minor - Katia Mucha Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Président du directoire : Didier Quillot

Prépresse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance 53000 Laval
Dépôt légal : 1[er] trimestre 2010.

Commission paritaire : 0314 K 78786.
RCS Nanterre B 324 286 319.

cim contrôle 2008 — OJD PRESSE PAYANTE 2008

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.
e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES







Le picto renvoie à nos fiches-recettes, p. 138

ENTREES

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

POISSONS ET CRUSTACÉS

VIANDES ET ŒUFS

DESSERTS-FROMAGES

DIVERS ET BOISSONS

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

BEAU & BON



OUVERTURES

Le Bon Marché Rive Gauche, tél. 01 44 39 80 00.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

BEAU & BON, p. 9

La vie en rose

Restaurant Prunier, 16, avenue Victor Hugo, 75116 Paris, tél. 01 44 17 35 85.
SrapCooking, points de vente au 02 47 41 81 26 ou sur www.scrapcooking.fr
La Grande Epicerie de Paris, 38, rue de Sèvres, 75007 Paris, www.lagrandeepicerie.fr

Peugeot, points de vente au 0810 12 23 38 ou sur www.peugeot-saveurs.com
Monoprix, points de vente sur www.monoprix.fr
Arnaud Delmontel, adresses au 01 48 78 29 33 ou sur www.arnaud-delmontel.com

Photos noir et blanc, p. 10

Les Cakes de Bertrand, 7 rue Bourdaloue, 75009 Paris, www.lescakesdebertrand.com
La Grande Epicerie de Paris, 38, rue de Sèvres, 75007 Paris, www.lagrandeepicerie.fr
Belle de sucre, pour connaître le point de vente le plus proche de chez vous, envoyez un mail à contact@belledesucre.com

On n'arrête pas le progrès!, p. 12

Artisan Nature, www.artisannature.fr
Motherchildbag, www.reisenthel.fr
Tablier Fini les cordons, vente en ligne sur www.finilescordons.com
Publicisdrugstore, www.publicisdrugstore.com
Sylvie Amar Studio, www.sylvieamarstudio.com

Le goût de la nature, p. 14

Paniers Alain Passard en vente sur www.madeleinemarket.com
Paniers Le Petit Producteur, www.lepetitproducteur.com www.monoprix.fr
Paniers Prince de Bretagne, en vente dans les grandes surfaces.
Au Pays du citron, vente en ligne sur www.aupaysducitron.fr
18°, points de vente sur www.picard.fr

Dégustation : Nœufs à la douzaine, p. 16

A la Mère de famille, www.alameredefamille.com
Christophe Roussel, www.roussel-chocolatier.com
Dalloyau, www.dalloyau.fr
Fauchon, www.fauchon.com
François Pralus, www.chocolats-pralus.com
Hediard, www.hediard.fr
Jacques Genin, 133, rue de Turenne, 75003 Paris.
Jean-Paul Hévin, www.jphevin.com
Picard, www.picard.fr

CLOTILDE DUSOULIER, p. 18

Site de Clotilde chocolateandzucchini.com
Les Terroirs de Volubilis, sur www.youssefgardam.com. Vente par correspondance à l'adresse lesterroirsdevolubilis@gmail.com, 15 € la bouteille de 75 cl (port gratuit), et sur www.espacemaroc.com
La Mamounia, Marrakech, Maroc, www.mamounia.com

PROFESSION : CHOCOLATIER RÉCOLTANT, p. 32

Les sites de fabrication
41, rue du Monelieu, 60190 Lachelle, tél. 03 44 42 31 38.
66, route de Desvres, 62170 Beussent, tél. 03 21 86 17 62.
Toutes leurs boutiques sur www.choco-france.com

CHEF DE SERVICES, p. 34

Boutique Hervé Matejewski, 83, av. Daumesnil, 75012 Paris, tél. 01 42 00 37 65. Ouverte du lundi au vendredi de 10 h à 19 h 30 et samedi de 11 h à 19 h 30.
Pour regarder sa collection, consulter le site www.matejewski.com

Ses bonnes adresses

Le marché de la place des Fêtes, 75019 Paris. Pour leurs légumes, leurs fruits, leurs poissons, leurs conseils. Et l'ambiance !
Goumanyat et son royaume, 3, rue Charles François Dupuis, 75003 Paris, tél. 01 44 78 96 74. Pour le choix des épices.
Pâtisserie de l'Eglise, 140, rue de

Belleville, 75020 Paris, tél. 01 46 36 92 47. Pour leur choix de pains.
Carl Marletti, 51, rue Censier, 75005 Paris, tél. 01 43 31 68 12. Nous créons ensemble des pâtisseries. Pour la Saint-Valentin, le gâteau Camélia pour 2 personnes et pour Noël, la bûche Totem qui est un hommage au totem lumineux qui fête ses 10 ans cette année en 2010.

Ses restaurants préférés

Gli Angeli, 5, rue Saint Gilles, 75004 Paris, tél. 01 42 71 05 80. Bonne cuisine italienne.
Le Baratin, 3, rue Jouye Rouve, 75020 Paris, tél. 01 43 49 39 70. Près de mon atelier, une cuisine de famille, simple et bonne. Et de belles bouteilles.
Mansouria, 11, rue Faidherbe, 75011 Paris, tél. 01 43 71 00 16. Cuisine marocaine raffinée.
Midory, 49, rue de l'Arbre Sec, 75001 Paris, tél. 01 42 97 47 30. De bons sushi.
Plaza Athénée, 25, avenue Montaigne, 75008 Paris, tél. 01 53 67 65 00. Très bon.



DES BOULETTES À CROQUER, p. 46

Alessi, sur www.alessi.com
Emery & Cie, sur www.emeryetcie.com
Merci, sur www.merci.fr

CUISINE DU PLACARD, p. 62

The Collection, 33, rue de Poitou, 75003 Paris, tél. 01 42 77 04 20.

CHOUX À LIER, p. 66

Alessi, tél. 01 42 66 31 00.
L'Air de Rien, tél. 09 54 53 96 89.

APPAREILS DE CHOC, p. 72

Mud Australia, www.mudaustralia.com
Rina Menardi, www.rinamenardi.com
Merci, www.merci-merci.com
Cutipol, www.cutipol-online.com
Habitat, www.habitat.fr
Muriel Grateau, www.murielgrateau.com
Marylin Vince, www.marilynvince.com
Isabelle de Margerie, www.idemargerie.com
WMF, www.wmf.com



COACHING EN FAMILLE, p. 88
La Cuisine Paris, 89, bd Saint-Michel, 75005 Paris, tél. 01 40 51 78 18.
Tous les renseignements sur les ateliers sur **www.lacuisineparis.com**
Journée tout chocolat le 27 mars : promenade parisienne chez des maîtres chocolatiers du 6e, un peu d'histoire, secrets de fabrication, dégustation puis atelier desserts chocolat à La Cuisine : faites votre propre chocolat, macarons, cocktails au chocolat...
Le Bon Marché Rive Gauche, tél. 01 44 39 80 00.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

CHEF DE RAYON, p. 96
Château Les Crayères, 64, bd Henri Vasnier, 51100 Reims, tél. 03 26 24 90 00.
Rech, 62, av. des ternes, 75017 Paris, tél. 01 45 72 29 47.

ROUSSILLON, DES ROUGES DE SOLEIL, p. 102
Carrément Rouge 2008 Domaine de l'Edre, 06 13 13 66 94.
Castell Vell 2007 Domaine Singla, 04 68 28 30 68.
Château l'Ou 2008, 04 68 54 68 67.
Cuvée Bérénice 2006 Domaine Rossignol, 04 68 38 83 17.
Cuvée Villare Juliani 2008 Les Vignobles de Terrats, 04 68 53 02 50.
La Coume d'Ars 2006 Château Planères, 04 68 21 74 50.
Les Arènes de Granit 2007 Lesquerde, Les Vignerons de Lesquerde, 04 68 59 02 62.
Notre Terre 2007 Mas Amiel, 04 68 29 01 02.
Saveur de Vigne 2006 Domaine de Serrelongue, 04 68 59 02 17.
Prieuré 2007 Tautavel Domaine Fontanel, 04 68 29 04 71.

C'EST DE LA TRISH, p. 104
Le Café Anglais,
8 Porchester Gardens
London W2 4DB, United Kingdom,
020 7221 1415.
www.lecafeanglais.co.uk / sur lequel on peut consulter leur newsletter où sont annoncés leurs menus à thème, leurs soirées cinéma, quiz, etc. en anglais.



L'AMOUR VACHE, p. 124
Le Couteau d'Argent,
4, rue Maurice Bokanewski, 92600 Asnières-sur-Seine, 01 47 93 86 37.
L'éleveur, www.nuestrobuey.com

ALBA PEZONE, p. 130
Parole in cucina, 14, bd Ornano, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13.
www.paroleincucina.com

E

SOUPE À L'OIGNON AU CHEDDAR

ELLE À TABLE N° 69



D

SHORTBREAD AUX PÉPITES DE CHOCOLAT OU AUX RAISINS

ELLE À TABLE N° 69



P

CHOUX DE BRUXELLES BIEN FAITS

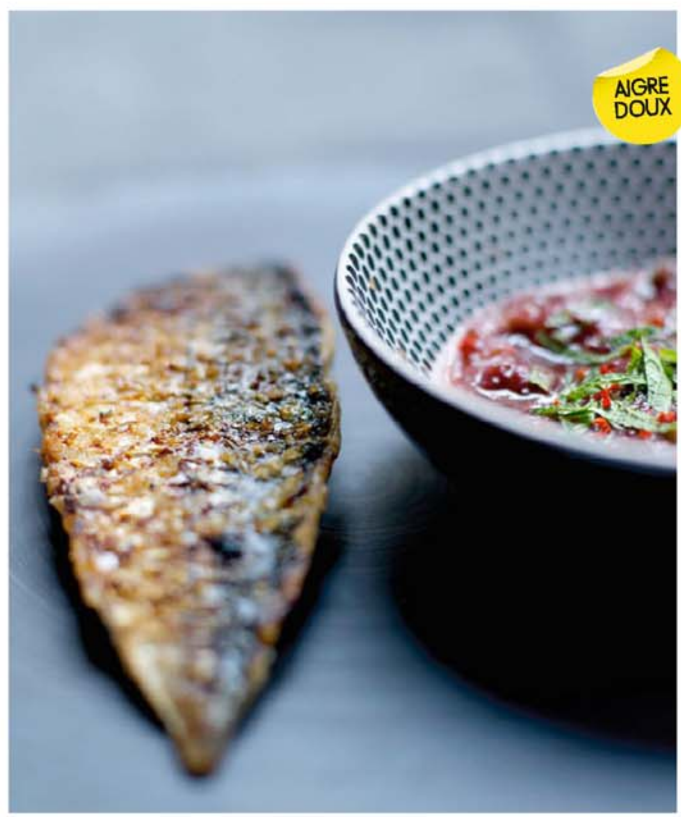
ELLE À TABLE N° 69



P

FILETS DE MAQUEREAUX, PEAU CROUSTILLANTE, PIMENT ET MENTHE

ELLE À TABLE N° 69



Dessert - Facile - Bon marché

SHORTBREAD AUX PÉPITES DE CHOCOLAT OU AUX RAISINS SECS *(6-8 pers.) Préparation : 15 mn / Repos : 30 mn Cuisson : 40 mn*

250 g de beurre
160 g de sucre glace
225 g de farine
100 g de farine de riz
80 g de chocolat noir ou de raisins secs
extrait de vanille liquide

1 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Placez 250 g de beurre froid, 160 g de sucre glace tamisé, 225 g de farine tamisée, 100 g de farine de riz tamisée, et 1 c. à café d'extrait de vanille liquide dans le bol d'un robot et mélangez jusqu'à ce que le mélange s'agglomère (ne travaillez pas trop la pâte). Ajoutez 80 g de chocolat noir haché grossièrement ou de raisins secs. Pressez la pâte dans un moule à tarte rectangulaire de 10 x 34 cm avec le dos d'une cuillère en bois. Réservez au réfrigérateur pendant 30 mn.

2 Après 30 mn de repos, faites cuire 40 mn jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré.
3 Laissez refroidir dans le moule, puis démoulez et coupez en « fingers ». Attendez le complet refroidissement pour déguster…

à table + **Si vous ne craquez pas avant, ces biscuits se conservent 8 jours dans une boîte hermétique.**

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

Entrée - Facile - Bon marché

SOUPE À L'OIGNON AU CHEDDAR *(4 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 50 mn*

8 oignons jaunes
1 c. à café de thym séché
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de cognac
2 l de bouillon de volaille ou de bœuf
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
8 tranches de pain
80 g de cheddar râpé

1 Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et le beurre dans une casserole sur feu doux à moyen. Ajoutez les oignons jaunes épluchés et émincés (ou 0,8 à 1 kg d'oignons surgelés décongelés) et le thym séché. Couvrez et faites cuire 30 mn en mélangeant de temps en temps et sans laisser les oignons colorer. Salez et poivrez.
2 Ajoutez la farine, mélangez, puis le cognac et 2 l de bouillon de bœuf ou de volaille. Laissez mijoter pendant 15 mn.
3 Faites dorer les tranches de pain, saupoudrez avec le cheddar râpé, faites fondre sous le gril et servez avec la soupe.

à table + **Vous pouvez remplacer les oignons jaunes par des rouges.**

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

Plat - Facile - Bon marché

FILETS DE MAQUEREAUX, PEAU CROUSTILLANTE, PIMENT ET MENTHE *(4 pers.) Préparation : 35 mn / Cuisson : 20 mn*

1 piment rouge
2 c. à soupe de sucre
4 tiges de rhubarbe
20 feuilles de menthe fraîche
4 filets de maquereaux
huile

1 Roulez le piment légèrement dans de l'huile, puis faites noircir sa peau sur une flamme ou sous le gril du four très chaud. Mettez-le, chaud, dans un sac en plastique que vous fermerez hermétiquement. Après 10 mn, sortez le piment puis frottez sa peau pour l'enlever. Otez les pépins et tranchez la chair. Mettez la chair avec le sucre dans une petite casserole et portez à ébullition.
2 Lavez, séchez et hachez finement les feuilles de menthe. Coupez les tiges de rhubarbe en tronçons de 4-5 cm, puis mettez-les dans le sirop de piment frémissant. Pochez pendant 3 ou 4 mn, ajoutez la menthe, mélangez bien et otez du feu.
3 Faites chauffer une grille en fonte jusqu'à ce qu'elle devienne très très chaude. Salez la peau des filets de maquereaux et placez-les, coté peau, sur la grille. Laissez-les 1 ou 2 mn, avant de les retourner afin de faire un joli motif croisé sur la peau. Retournez ensuite le poisson pour faire cuire le coté chair pendant une minute encore. Servez tout de suite avec de la rhubarbe et son sirop.

à table + **Vous pouvez utiliser de la rhubarbe surgelée.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plat - Facile - Bon marché

CHOUX DE BRUXELLES BIEN FAITS *(6-8 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 25 mn*

750 g choux de Bruxelles
75 g de beurre

1 Avec un petit couteau bien aiguisé, épluchez les bases des choux de Bruxelles et des feuilles qui seraient brunes ou abîmées. Faites une petite croix dans leur base, puis faites cuire 3 mn dans de l'eau frémissante, légèrement salée. Si vous ne les servez pas tout de suite, rafraîchissez-les dans de l'eau glacée.
2 20 mn avant de servir, faites mousser le beurre dans une grande poêle et jetez les choux de Bruxelles dedans. La poêle doit être suffisamment grande pour que les choux s'étalent en une seule couche. Laissez-les cuire 20 mn, en secouant la poêle de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur, et encore bien fondants à l'intérieur. Salez, poivrez et servez.

à table + **Vous pouvez ajouter une pointe de quatre-épices sur les choux avant de servir.**

photos **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

E

HUÎTRES CHAUDES AUX ÉPINARDS FRAIS JUS BEURRÉ À PEINE CITRONNÉ

ELLE À TABLE N° 69



E

CHOU ROUGE AUX RAISINS

ELLE À TABLE N° 69



E

SALADE DE CHOU BLANC

ELLE À TABLE N° 69



P

GRATIN DE BIMIS

ELLE À TABLE N° 69



Entrée - Facile - Bon marché

CHOU ROUGE AUX RAISINS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

1/2 chou rouge
50 g de raisins secs
4 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail
2 verres de bouillon de volaille reconstitué ou d'eau
poivre du moulin
huile d'olive

1 Faites bouillir les raisins 5 mn dans de l'eau et égouttez-les. Emincez le chou et faites-le blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante salée additionnée d'un trait de vinaigre, puis égouttez-le.
2 Mettez le chou dans une cocotte avec l'ail haché, les raisins, le vinaigre balsamique, le bouillon, un peu de sel et de poivre, couvrez et laissez mijoter 20 mn. Arrosez d'un mince filet d'huile d'olive juste avant de servir.

à table + **Vous pouvez ajouter 100 g de sucre roux, 2 pincées de piment, 6 c. à soupe de vinaigre, faire cuire tout ça avec les ingrédients existants pendant 20 mn environ à découvert pour obtenir un délicieux chutney.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Entrée - Facile - Bon marché

HUÎTRES CHAUDES AUX ÉPINARDS FRAIS, JUS BEURRÉ À PEINE CITRONNÉ *(4 pers.)*

Prép. : 20 mn / Cuisson : 3-4 mn

24 huîtres de Cancale n°3
100 g de jeunes épinards bien frais
60 g de beurre
1 échalote - 1 citron

1 Ouvrez les huîtres, récupérez la chair de l'huître (conservez les coquilles) sans l'abîmer et le jus séparément, filtrez.
2 Hachez l'échalote. Versez le jus des huîtres avec l'échalote dans une petite casserole et faites cuire à frémissements jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, puis incorporez 40 g de beurre petit à petit en fouettant énergiquement.
3 Equeutez, lavez et égouttez les épinards. Faites-les suer d'abord à feu vif 1 mn dans une poêle, avec 20 g de beurre et du sel, puis à feu doux pendant 2 mn. Egouttez-les dans une passoire. Réservez.
4 Pochez les huîtres 10 s dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et disposez dans chaque coquille un fond d'épinards, l'huître pochée et le jus monté au beurre. Donnez un dernier tour de moulin. Servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez utiliser de l'oseille à la place des épinards.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plat - Facile - Bon marché

GRATIN DE BIMIS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 35 mn

500 g de bimis (croisement entre le brocoli et le chou chinois)
250 g de ricotta
15 cl de crème fleurette
poivre du moulin
huile d'olive
noix muscade en poudre
parmesan
beurre

1 Faites cuire les bimis pendant 5 mn dans de l'eau bouillante, salée puis égouttez-les.
2 Allumez le four sur th. 7/210°. Beurrez un plat, mettez les légumes dedans, ajoutez la ricotta émiettée, la crème, du sel, du poivre, un peu de muscade, arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive, saupoudrez de parmesan, répartissez quelques noisettes de beurre dessus et faites cuire dans le four pendant 30 mn environ.

à table + **Vous pouvez remplacer les bimis par des brocolis ou du romanesco, et le parmesan par du comté fruité.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Entrée - Facile - Bon marché

SALADE DE CHOU BLANC *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

1/4 ou 1/2 chou blanc

10 cl d'huile d'olive
le jus de 1 citron
1 c. à café de moutarde Savora
poivre du moulin
1 pincée de sucre
1 bouquet de cerfeuil, d'aneth ou de coriandre

1 Emincez finement le chou, faites-le cuire 5 mn à la vapeur (ou dans de l'eau bouillante salée). Mettez le chou chaud dans un saladier.
2 Mélangez en fouettant l'huile d'olive, la Savora et le citron pour émulsionner la sauce, ajoutez du sel, du poivre, le sucre et les herbes ciselées et versez sur le chou.

à table + **Vous pouvez ne pas faire cuire le chou avant mais il faut alors le faire macérer dans la sauce pendant 2 h.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

P

MINI-BROCHETTES POULET-ANANAS AU SÉSAME

ELLE À TABLE N° 69



D

GÂTEAU RENVERSÉ AUX FRUITS ROUGES

ELLE À TABLE N° 69



D

GÂTEAU RENVERSÉ AUX CITRONS

ELLE À TABLE N° 69



D

GÂTEAU RENVERSÉ POMMES ET CANNELLE

ELLE À TABLE N° 69



Dessert - Facile - Bon marché

GÂTEAU RENVERSÉ AUX FRUITS ROUGES

(6 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn environ

Pour le gâteau
3 œufs
150 g de sucre
150 g de farine
200 g de beurre fondu
1 c. à café de vanille en poudre
1 c. à soupe de vanille liquide
Pour le caramel
150 g de sucre
4 c. à soupe d'eau
4 gouttes de jus de citron
Pour la garniture
125 g de framboises
125 g de myrtilles
125 g de groseilles

1 Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un moule à manquer.
2 Faites un caramel en faisant bouillir le sucre et l'eau pendant 6-8 mn, puis ajoutez le jus de citron hors du feu. Mettez les fruits rouges sur le caramel.
3 Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les vanilles, la farine et le beurre fondu toujours en fouettant. Versez la pâte sur le caramel et les fruits rouges. Placez le moule dans un moule plus grand rempli d'eau chaude à moitié et faites cuire au bain-marie 30 à 40 mn.

à table + **Vous pouvez préparer ces gâteaux dans des moules individuels, réduisez alors le temps de cuisson de 10 mn.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

Plat - Facile - Bon marché

MINI-BROCHETTES POULET-ANANAS AU SÉSAME

(4 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 10 mn

2 c. à soupe de sésame doré
3 tranches d'ananas en boîte (au jus d'ananas)
1 pincée de mélange d'épices mexicaines
1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de sucre
piques à brochettes

1 Emincez les escalopes de poulet en fines lamelles de 0,5 cm de large. Assaisonnez-les d'épices, salez et poivrez.
2 Coupez les tranches d'ananas en 6. Enroulez les lamelles de poulet sur elles-mêmes pour former des escargots. Piquez-les sur les brochettes, en alternant avec des morceaux d'ananas. Saupoudrez de sésame.
3 Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Déposez les brochettes et faites dorer 10 mn à feu moyen, en les retournant plusieurs fois. Saupoudrez de sucre à mi-cuisson. Dégustez chaud ou froid.

à table + **Une recette simple et légère, qui se grignote avec les doigts ou s'intègre dans un menu classique, accompagnée de courgettes sautées et de riz basmati.**
> Le sésame peut être remplacé par des noisettes ou des amandes concassées, ou encore par de la noix de coco râpée.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Dessert - Facile - Bon marché

GÂTEAU RENVERSÉ POMMES ET CANNELLE

(6 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

Pour le gâteau
3 œufs
150 g de sucre
150 g de farine
200 g de beurre fondu
2 c. à soupe de cannelle
Pour le caramel
150 g de sucre
4 c. à soupe d'eau
4 gouttes de jus de citron
Pour la garniture
4 pommes

1 Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un moule à manquer.
2 Faites un caramel en faisant bouillir le sucre et l'eau pendant 6-8 mn, puis ajoutez le jus de citron hors du feu.
3 Pelez les pommes et coupez-les en morceaux. Saupoudrez-les avec un peu de cannelle et posez-les sur le caramel.
4 Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 1 c. à soupe de cannelle, la farine et le beurre fondu toujours en fouettant. Versez la pâte sur le caramel et les pommes, et faites cuire environ 40 mn. Démoulez sur un plat.

à table + **Choisissez des pommes qui ne fondent pas trop à la cuisson ou associez deux variétés (par exemple, fuji et boscop).**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

Dessert - Facile - Bon marché

GÂTEAU RENVERSÉ AUX CITRONS

(6 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 50 mn

Pour le gâteau
3 œufs
150 g de sucre
150 g de farine
200 g de beurre fondu
1 c. à café de vanille en poudre
1 c. à soupe de vanille liquide
Pour le caramel
150 g de sucre
4 c. à soupe d'eau
4 gouttes de jus de citron
Pour aromatiser le gâteau
2 citrons bio
2 c. à soupe de sucre

1 Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un moule à manquer. Lavez les citrons, coupez-les en rondelles assez fines, mettez-les dans une poêle, saupoudrez de sucre et couvrez d'eau. Faites cuire sur feu vif pendant 10 mn environ jusqu'à ce que les rondelles de citron soient molles.
2 Faites un caramel en faisant bouillir le sucre et l'eau pendant 6-8 mn, puis ajoutez le jus de citron hors du feu. Déposez les rondelles de citron sur le caramel.
3 Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les vanilles, la farine et le beurre fondu toujours en fouettant. Versez la pâte sur le caramel et les tranches de citron, et faites cuire environ 40 mn. Démoulez sur un plat.

à table + **Vous pouvez remplacer les citrons jaunes par des verts à condition qu'ils soient non traités ou bio.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

PAPILLOTE DE CONTRE-FILET DE BŒUF WAGYU OIGNON DOUX ET CHAMPIGNONS

ELLE À TABLE N° 69



VERRINE DE FRAMBOISES & TORTAS AU CONDIMENT FRUITÉ À LA GRENADE



BASSE CÔTE DE BŒUF WAGYU POCHÉE DANS UN BOUILLON AU GINGEMBRE

ELLE À TABLE N° 69



CONDIMENT FRUITÉ À LA GRENADE O&CO



Plat - Facile - Très cher

PAPILLOTE DE CONTRE-FILET DE BŒUF WAGYU, OIGNONS DOUX ET CHAMPIGNONS *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 8 à 10 mn

800 g de contre-filet de Wagyu
3 oignons doux
300 g de champignons de Paris très fermes
le jus de 1/2 citron
80 g de beurre doux
15 cl de vin blanc sec

1 Lavez les champignons et épongez-les sur un torchon. Coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur, citronnez-les et réservez.

2 Epluchez les oignons et émincez-les en lamelles aussi fines que possible. Faites-les fondre dans une poêle sur feu doux avec la moitié du beurre mousseux jusqu'à l'obtention d'une compotée.

3 Préchauffez le four sur th. 7/210°. Dans une autre poêle très chaude, faites saisir le contre-filet 30 s sur les deux faces.

4 Retirez-le et placez-le au centre d'une feuille de papier sulfurisé de 30 x 30 cm. Tapissez le bœuf de cette compotée d'oignons, ajoutez par-dessus les champignons émincés, le beurre restant, salez et poivrez par-dessus. Versez le vin blanc et refermez la feuille de papier sulfurisé. Glissez dans le four pendant 5 à 8 mn selon la cuisson désirée. En fin de cuisson la papillote doit être bien gonflée et brunie. Dégustez aussitôt.

à table + **Cette recette peut être cuisinée avec un contre-filet de bœuf bien persillé.**
> Merci à Philippe Mille du Château Les Crayères à Reims pour ses précieux conseils.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plat - Facile - Bon marché

BASSE CÔTE DE BŒUF WAGYU POCHÉE DANS UN BOUILLON AU GINGEMBRE *(4 pers.) Prép. : 15 mn / Cuisson : 2 h*

800 g de basse côte de Wagyu
2 l de bouillon de pot-au-feu
100 g de racine de gingembre frais
15 cl de sauce soja
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
quelques grains de poivre noir
gros sel

1 Mélangez le bouillon de bœuf avec la sauce soja, ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées, le gingembre non pelé et émincé finement à la mandoline.

2 Faites frémir le bouillon pendant 15 mn à couvert. Déposez le morceau de basse côte. Et laissez-le cuire à petit feu et à couvert pendant 2 h (le liquide ne doit surtout pas bouillir, cela risquerait de durcir la viande). Servez la viande et son bouillon préalablement filtré dans des bol individuels avec un peu de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.

à table + **Au moment de servir vous pouvez ajouter dans le bouillon des fines lamelles d'asperges vertes émincées à l'aide d'un économe et quelques rondelles de cébettes.**
> Cette recette peut être cuisinée avec une basse côte de bœuf bien persillée de votre boucher.
> Merci à Philippe Mille du Château Les Crayères à Reims pour ses précieux conseils.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**


Cassegrain
SUBLIMES
HARICOTS VERTS
CASSEGRAIN,
TOUT EN FINESSE.
www.cassegrain.com
Cassegrain
HARICOTS VERTS
EXTRA-FINS
sélection "cueillis et rangés main"
CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.
Suggestion de présentation
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr


NOUVEAU
www.DayzEbook.com
Mango
Schweppes
1783
CRÉATEUR
DE SAVEURS
SAVEUR MANGO
Schweppes
FRED & FARID PARIS ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS RCS NANTERRE B 404 907 941